உ

கடவுள் துணை.

நள வீம

பாகசாஸ்திரம்.

இது

களத்தூர் – வேதகிரி முதலியார் குமாரர்

ஆயுர்வேத பாஸ்கரர்

கந்தசாமி முதலியார் அவர்கள்

சீர்திருந்தப் பிரதிக்கிணங்க,

பி. நா. சிதம்பர முதலியார் பிரதர்ஸ்,

வித்தியா ரத்நாகரம் பிரஸ்,

சென்னை.

1935.

இதன் விலை] [ரூபா. 1-8-0.

உ

கடவுள் துணை.

நளவீம பாக சாஸ்திரம்.

சாவ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிரானின்ற பதார்த்த ருசிகர பாகநூலைத் தமிழினால் சொல்லுகிறோம்.

பாகசாலை லட்சணம்.

பாகசாலை 32-அடி நீளமும் 8-அடி அகலமும் புகைக்கூண்டு உள்ளதா யிருக்கவேண்டும். இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்க வேண்டும். அந்த அடுப்பு பசுவின் வாலைப்போலச் செங்கல்லினா லாவது களிமண்ணினாலாவது லட்சண யுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு 9-சிகரத்தை யுடையதாக யிருக்கவேண்டும். சாதம் பக்குவமான பின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழி யும் இன்னுஞ் சில குழிகளு மிருக்கவேண்டும். அக்கினி திசையில் அக்கினியும், யமன் திசையில் விறகும், நிருதி திசையில் தண்ணீர்க் குடமும், வாயு திசையில் உரலும், குபேரன் திசையில் முறமும் துடைப்பமும், ஈசானன் திசையில் உலக்கையும்-அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும். கடைசியிற் சொல்லிய திசையிற்றானே காய் கறிகள் வைத்திருத்தல் வேண்டும். கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாக பாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும். இவ்வித கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப்பட் டிருக்கவேண்டும்.

தாம்பிர முதலிய பாத்திரங்களிற் சமைத்த சாதத்தைப் புசித்த பேர்கட்குண்டாகும் குணலட்சணம்.

தாம்பிர பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் வாதம், குன்மம், சூலை முதலிய நோய்கள் தீரும். கொஞ்சம் பித்தஞ் செய்வதானா லும் ஸ்திரீ சையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும் இதமாகவுஞ் சுக மாகவு மிருக்கும். இருப்புப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம்

பாண்டு க்ஷயம் என்னும் ரோகங்களை நீக்கும். வெண்கலப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் திரிதோஷங்களையும் நீக்குவதுமன்றி மனோக்கியமாயுமிருக்கும். பொற்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் விஷம் பாண்டு க்ஷயம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். மேலும், வீரிய விருத்தியையுந் தேகபுஷ்டியையு முண்டாக்கி உடனே மேக வாதாதி ரோகங்களையுமகல்விக்கும். வெள்ளிப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் சிலேஷ்ம பித்தரோகங்களை விலக்கும். களாய் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் இரத்தவிருத்தி சருமத்துக்குப் பலந்தரும். பித்தம் விரணம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும். சேற்று மண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் தீபனத்தையும் பலத்தையுஞ் சவுக்கியத்தையு முண்டாக்கும். சதுப்புநில மண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் மிகவுஞ் சீதளம், இரத்தம், பித்தம், கபம், பீனிசம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும். சாதாரணநில மண்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பலம் மேனி இவைகளையுண்டாக்கும். வெளிறுநில மண்பாத்திரங் கொஞ்சஞ் சீதளஞ் செய்யும். சிவப்பு மண் பாத்திரம் பித்தம் தாகம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். கருப்புமண் பாத்திரம் க்ஷயம் பாண்டு இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். மஞ்சள்நிறப் பாத்திரம் உத்தமம்.

பாக பாத்திரக்கருவி லட்சணம்.

கரண்டி அல்லது அகப்பை பாகஞ்செய்பவன் கைபோலத் தலைச்சுற்றளவு 12-அங்குலம் காம்பு 24-அங்குலம் உடையதாய்ப் பொன் வெள்ளி இரும்பு முதலாகியவைகளினாலாவது மரமுதலாகியவைகளினாலாவது செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

உரல் 1-சாண் நீளமும், 2-சாண் அகலமுமுடையதாய்ச் சதுரமாக விருக்கவேண்டும். இதன்மேல் நான்கு அங்குலப் பிரமாணமுடைய ஒரு * சக்கிரவாளஞ் செய்து வைக்கவேண்டும். இவ்வுரல் 16-அங்குல ஆழமும், 7-அங்குல வாய் விசாலமும் உடைத்தாயிருக்கவேண்டும்.

ஆனைக்காதுபோல் முறமிருக்கவேண்டும். சல்லடை மூங்கினால் இருத்தமாகக் கட்டப்பட்டுப் பொடிக்கறகளைப் போக்கடிக்கிற சின்ன ரந்தரங்களை மத்திபபாகத்திலுடைத்தா யிருக்கவேண்டும்.

---

* சக்கரவாள மென்பது களவடை.

பலவிதத் துவையல்களும் சம்பாரங்களும் அரைப்பதற்கு ஒரு நல்ல கருங்கல்லினாற்செய்த அம்மியுங் குழவியு மிருக்கவேண்டும். இதனால் அரைக்கப்பட்ட துவையல் முதலாகிய வஸ்துக்கள் மிகவும் நேர்த்தியாகயிருக்கும். அந்தச் சம்பாரங் கறிகளுக்கு அதிக உருசியைத்தரும்.

ஊறவைத்த தானியங்களை அரைக்கிறதற்காவது அப்பள முதலாகியவைகளைச் செய்கிறதற்காவது இரண்டு பக்கம் பிடியுள்ள ஒரு மரக்குழவி யிருக்கவேண்டும். இது சில வஸ்துக்களைப் பொடி செய்து கொள்ளுகிறதற்கும் உபயோகப்படும்.

நெய்யில் அல்லது புத்துருக்கு நெய்யில் அடை சுடுகிறதற்கும் அப்பளம் முதலாகியவைகளை வறுக்கிறதற்கும் இரும்பு பித்தளை அல்லது கல் இவைகளினாற் செய்யப்பட்ட ஒரு வாணசட்டி யிருக்க வேண்டும். அது பண்டங்கள் அடங்கும்படியான அவ்வளவு பெரி தாக விருக்கவேண்டும். அந்தச் சட்டி சூடேரி யிருக்கும்போது கைகள் சுடாதிருக்க அதனிருபாரிசத்திலும் வளையமாவது பிடியா வது போட்டிருக்கவேண்டும். எணணெய்யில் அல்லது நெய்யில் கறிகளை வேகவைக்கிறதற்காகச் செய்விக்கப்பட்டவைகள் கைப் பிடிகளில்லாமலு மிருக்கலாம்.

இரண்டடி நீளமுள்ள காம்புகளையுந் தலையில் ரந்தரங்களையு முடைய * தட்டைக்கரண்டி யிருந்தால் நெய் சேதமாகாமல் வறுக் கப்பட்ட வஸ்துக்களை எடுக்கவுதவும்.

காய் கறிகளை அறிகிறதற்கு ஒரு அரிவாள்மணையும் ஒரு தேங் காய்த் திருகல்மணையு மிருக்கவேண்டும்.

பாகசாலைப் பாத்திரங்களெல்லாம் கல் மரம் இரும்பு பித்தளை செம்பு ஈயம் மண் இவைகளால் செய்தவைகளா யிருக்கவேண்டும். கறிகள் சமைக்கிறதற்கு மட்பாத்திரங்களும் கற்பாத்திரங்களும் மிக வுஞ் சிறப்புடையதாக விருக்கின்றன. பித்தளை இரும்பு பாத்திரங் களில் சமைக்கப்பட்ட கறி களிம்பு துருச்சேருமாகையால் அந்தக் கறிகள் புசித்தபேர்கட்குப் பித்தரோகங்களை விளைக்கும் ஆனால் பின்பு சமைக்கப்படும் வஸ்துக்களை அந்தப் பாத்திரங்களில் வைக்க லாமேயன்றிப் புளிரசஞ்சேர்ந்த பதார்த்தம் வைக்கவொண்ணாது.

* லட்டுக் கரண்டியென்றுஞ் சொல்லுவார்கள்.

சுயம்பாகி லட்சணம்.

சுதேசத்திற் பிறந்தவனாகவும் நற்குலத்தானாகவும் தெளிவு சுயதாரபோகம் ஆசாரம் இவைகளை யுடையவனாகவும் கோபம்-பகை இவைகளைச் சிறிதேனும் மனதில் வைக்காதவனாகவும் பாப புண்ணியங்களுக்குப் பயந்து நடப்பவனாகவும் தாதுலட்சணம் தெரிந்தவனாகவும் காலதேச விசாரணை யுடையவனாகவும் உரிசையுள்ள பாகங்களைச்செய்ய வல்லவனாகவும் இரத்தபுஷ்டி யுடையவனாகவும் தேகத்தில் நல்லவாசனை யுடையவனாகவும் பலம் சூட்சுமபுத்தி யுடையவனாகவு மிருக்கவேண்டும்.

மேலும் அவன் பாகசாலையில் பிரவேசிக்கிறதற்குமுன் குளித்து தோய்த்த வஸ்திரமணிந்து நித்தியானுஷ்டானம்முடித்துச் சிகையை நன்றாகத் தட்டி முடிபோட்டுக் கைகால்களைச் சுத்திசெய்துக் கொண்டு பண்டங்களின் அழுக்குகளைத் துடைக்கிறதற்காவது கைகள் யீரமாக விருந்தால் துடைத்துக் கொள்ளுகிறதற்காவது ஒரு தோய்த்த குட்டையைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு பின்பு பாகசாலையிற் பிரவேசித்து ஒரு கற்பலகை அல்லது மரப்பலகையின் மீது உட்காரவேண்டும் தினந்தோறுங் காலைப்பொழுதினுஞ் சாயங் காலப்பொழுதினும் பாகசாலை விளக்கிச் சாணந்தெளிக்கவேண்டும். சுண்ணாம்பு பூசிய வீடாகவிருந்தால் சலத்தினால் கழுவிப்போட்டு உலர்ந்தபின்பு சமயலுக்காரம்பஞ் செய்யவேண்டும்.

சமைத்த கறிகளைப் பாத்திரங்களினால் அல்லது மூடிகளினால் மூடிப் பதார்த்தங்கள் குளிர்ந்து போகாதவண்ணம் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். போசனமானபின்பு மறுசமயலுக் குதவும்படி பாகசாலையை மறுபடியுஞ் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது

சாதம் சமைக்கு முறைமை.

இரண்டு மாதத்திற்குமுன் குத்திய அரிசியை மறுபடியும் குத்திக்கொண்டு புதுக்கூடையில் வைத்துக் கல்மணல் உமி முதலாகியவைகள் இல்லாமல் ஆய்ந்தபின்பு மல்லிகை மலர்போல வெண்மையாயிராநின்ற அந்த அரிசியைச் சலத்தில் அநேகந்தரங் கழுவி அதிலிராநின்ற கல்மஷ மெவ்வளவுஞ் சலத்திலொட்டாமலிருக்கும் பக்குவத்தில் அரித்தெடுத்துத் தண்ணீர் வடித்தபின்னர் அரிசியின் அளவைவிட மூன்றத்தனை யளவுடைய பாத்திரத்தில் தண்ணீரளவாகவிட்டு அடுப்பின்மீது காய்ந்து கொதி தெரித்துக்கொண்டிருக்குஞ்சமயத்தில் சந்திரனைபோலொத்த வளவாகவும் உரப்பாகவுமிராநின்ற ஒரு வஸ்திரத்தில் கழுநீர்வடிந்த அரிசியையெடுத்து மேற்சொன்ன உலையில் ஒருமிக்கப்பெய்து அடிக்கடி துழாவிப் பதம் பார்த்து பாலாவது நெய்யாவது கொஞ்சம்விட்டு இறக்கி வாயைக் கட்டி விரைவில் கஞ்சியை வடித்துவிடவேண்டும். அதில் கொஞ்சங் கஞ்சி யிருக்குமாகில் அடுப்பு நெருப்பை வெளியிலே தள்ளிக் கொண்டு பாத்திரத்தைவைத்துக் கரண்டிகாம்பினால் கஞ்சியில்லாமற் சோதித்து இறக்கிப் போடவேண்டும்.

அஷ்டதோஷரகிதமாக இந்தப்படியே பக்குவஞ்செய்த அன்னம் இராஜயோக்கியமென்று சொல்லப்படும்.

அஷ்டதோஷங்களாவன:- அஸ்திரிதம், பிச்சளம், அசிசு, குவதிதம், சுஷ்மிதம், தகத்தம், விரூபம், அநர்த்துஜம் என்பவைகளாம். அஸ்திரிதமாவது:-கஞ்சிசுற்றிக்கொண்ட அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆமயமுதலாகிய ரோகங்களுண்டாகும். பிச்சளமாவது:- அளிந்துபோன அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு குன்மரோகமுண்டாகும். அசுசியாவது:-புழு மயிர்சேர்ந்த அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்குச் சொல்லொழுகல் முதலியவைகளுண்டாகும். குவதிதமாவது:-நருக்கரிசி அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு அசீரணமுதலிய ரோகங்களுண்டாகும். சுஷ்மிதமாவது:-கொஞ்சம் வெந்தும் கொஞ்சம் வேகாமலுமிருக்கிற அன்னம் இதைப் புசிக்கின்றவர்களுக்கு இரத்தபீடனமுண்டாகும். தக்தமாவது:-காந்தின அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு இந்திரிய நாசமுண்டாகும்

விரூபமாவது:-விறைத்த அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயுட்சீரணம். அநத்துசமாவது:-பழஞ்சாதம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு நித்திரை சீதாதிரோகங்க ளுண்டாகும்.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகையில் ஓர் வகையில் ஐந்து படியெடுத்து கல் மணல் உமி முதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற்கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும். ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் $1\frac{1}{2}$-படி நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய் கொதித்துவரும்போது இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்துகொண்டு $1\frac{1}{2}$-ரூபா யெடைக் கிராம்பு தனித்தனி 1-ரூபா யெடை ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை அம்மூன்றுடனே சேர்த்து அதிற்போட்டு அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து 10-படிச் சுத்த ஜலத்தை மெள்ள ஊற்றி தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்து கைப்பிடி உப்பையுஞ் சேர்த்து மூடியினால்மூடித் தீயை நன்றாய் எரிக்கவேண்டும். நீர் கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் 3-பலம் திராச்சிப்பழமும் வாதுமைப்பருப்பும் முந்திரிகைப்பருப்பும் $\frac{3}{4}$-பலம் இலவங்கப்பத்திரியும் தூவி உடனே புதுக்கூடை யரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிண்டி மூடி அரைநாழிகைக் கொருதரம் இப்படியே கிண்டிவரவேண்டும். இந்தப்பிரகாரம் மூன்று நான்கு தரம் செய்து வருகையில் நீர் வற்றிச் சாதம் அடியில் அமுங்கிய பின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சின பால் ஒருபடி அதன்மேல் பரவ ஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக் குட்டையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின் கங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அமுத்தி முட்டித்தணலை மூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும் போட்டு இரண்டு நாழிகை வரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றிய குட்டையிலிருந்து ஆவி புறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவிடலாம் சிறிது வேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப் பின்பு இறக்கிவிட வேண்டும். சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

அன்னஞ் சமைக்குமுறை.

நல்ல பச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்துத் தீட்டி நெல் கல் நொய் தவிடு முதலியவை நீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரே

தினத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கஞ்சி வடித்த அன்னஞ் சமைக்கவேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனை நீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப் பெரிய தேக்சாவில் வார்த்துக் கொதித்தெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும் இப்படி இரண்டு மூன்றுதரம் பொருத்துப் பொருத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலேயரைக்கால் திட்டம் வெந்த பின்பு மூடியால் மூடி ஒரு துண்டுச் சீலையால் பிடித்தெடுத்துக் கஞ்சியை முழுதும் வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவியை நிமிர்த்து மூடியால் மேலேமூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் கஞ்சி வடிக்காத அன்னஞ் சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவு நீரை அளர்ந்து வாத்துக் கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக் கூடையிலுள்ள அரிசியை பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம் வற்றிப் போனபின்பு அதைக் கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தி தணலின் மேலே தானே ½-நாழிவரையும் வைத்திருந் திறக்கிவிடவேண்டும்.

அரிசியின்வகை இலுப்பைப்பூச்சம்பா ஊசிச்சம்பா ஒடிசா சம்பா கலியங்கஞ்சம்பா கனகஞ்சம்பா கலப்புச்சம்பா கம்பச்சம்பா காடைகழுத்தான்சம்பா குண்டுச்சம்பா சைவல்லிச்சம்பா கோடஞ் சம்பா சடைச்சம்பா சன்னச்சம்பா சின்னச்சம்பா சிறுமணிச்சம்பா சீரகச்சம்பா சுரைக்காய்ச்சம்பா சுகுதாச்சம்பா செம்பாளைச்சம்பா சொரியஞ்சம்பா திருவரங்கச்சம்பா துய்யமல்லிகைச்சம்பா பாலஞ் சம்பா பெருஞ்சம்பா பேவெள்ளைச்சம்பா பைகோச்சம்பா மங்கஞ் சம்பா மணல்வாரிச்சம்பா மலைகுலுக்கிச்சம்பா மாவரம்பைச்சம்பா மிளகுச்சம்பா முளைவெள்ளச்சம்பா அன்னசம்பா காலாபாத்து வாலாஜாபசந்து பிஷாலை அரிசி கார்த்திகைக்கார் சித்திரைக்கார் மூட்டைக்கார் மணக்கத்தை சருமோசனம் வெள்ளமோசனம் வால் மோசனம் பொச்சாலை அருஞ்சோதி இரங்கமாட்டான் ஈசுரக் கோவை பிச்சவாரி சம்பாளை கல்லுண்டையரிசி கறுப்புப்பிட்டரிசி வெள்ளைப்பிட்டரிசி குளிப்பியரிசி குச்சலடியரிசி கௌரிகுங்கவரிசி சலிகப்புவலு அரிசி சிட்டிகானரிசி சீங்கடிசன்ன அரிசி சொர்நாபுரம் அரிசி சோலா அரிசி தவிடரிசி தாசரியரிசி திருமுல்லைவாசல் அரிசி தொடாமுடா அரிசி பசுநாலு அரிசி பாலேசுரம் அரிசி பாதர்க்கஞ் சம் அரிசி பராணி அரிசி கிண்டி அரிசி பையாகுண்டவரிசி முத்துப் பட்டை அரிசி அதராம்பட்டண அரிசி மோட்டா அரிசி ரசிங்கமரிசி லாடி அரிசி லாதாகுற்றலரிசி விசாகப்பட்டண அரிசி வீரபோக வசந்தராயலு அரிசி வெள்ளச்சோலா அரிசி.

பருப்பு சமைக்கு முறைமை.

பயறு உளுந்து மொச்சை கடலை துவரை காராமணி இந்தத் தானியங்களை ஏந்திரத்திலிட்டு உடைத்து உரலிற்குத்தி முறத்திற் போட்டுப் புடைத்து உமி கல் முதலாகிய தோஷங்களில்லாமற் செய்து பாத்திரத்தில் பருப்பு அளவு சலம்விட்டு உடனே பருப்பைப் பெய்து அடுப்பின்மீதுவைத்து நன்றாகவெந்து அந்த சலம் அதில் சுவறினவுடனே அடுப்பு நெருப்பை வெளியில் தள்ளிக் குவித்து அதன்மேல் பருப்புப் பாத்திரத்தைவைத்து அதில் பெருங்காய நீர்விட்டுப் பொன் வண்ணமாகிறதற்குத் தகுமான மஞ்சள்பொடி தூவி அடிக்கடி சலந்தெளித்துப் பக்குவமானபின்பு ஒருபடி பருப்புக்கு இரண்டுபலம் உப்பைப் பொடிசெய்துபோட்டு மத்தினால் மத்திக்கவேண்டும். இது புசிக்கிறதற்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்.

வாழைக்காய் விபரம்.

இதில் பத்துவகைகள் இருக்கின்றன. இவைகள் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் மலைகளிலும் விர்த்தியாகின்றன. இவைகளில் முதலாவது பொந்தன் வாழைக்காய் மற்ற வாழைக்காய்களை விட நீளமும் பருமையும் தோல் தளமுமுள்ளதா யிருக்கின்றது. இந்தவாழை வைத்த ஒரு வருஷத்திற்குப் பின்பு விஸ்தரித்துக் குலை தள்ளுகின்றது. ஒவ்வொரு குலைக்கு 70 அல்லது 75 காய்களிருக்கின்றன. வடதேசத்தில் இந்த வாழை நீர்வளமுள்ள விடங்களிலெல்லாம் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது. இக்காய் நாநாவிதமான கறிகளுக்கு முக்கியமாக உபயோகமுள்ளதா யிருக்கின்றது. இதன் விவரம் இனிமேல் விவரிப்பதில் காணலாம். இந்தக்காய் வெந்த பின்பு இந்த சாதியிற்சேர்ந்த மற்றதைவிட நல்ல உருசியைக் கொடுக்கும். ரஸ்தாளி சின்னதாக விருந்தபோதிலும் கறிக்கு உபயோகமாயிருக்கின்றது. இது விசேஷ ஆகாரத்திற் சேர்ந்தது. நன்றாகப்பழுத்தால் மாந்திரத்தான் புசிக்கப் பக்குவப்படும். அதில் கடைப்பட்ட சாதி நேத்திரவாழை அது மிகவும் பெரிதாகவும் மேற்றிசைக் கடற்கரை தேசங்களிலும் மலையாள நாட்டிலும் தென்னாட்டிலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது. அவ்விடத்திலிருக்கின்ற குடிகள் அதை நோய் சேராதிருக்க நெருப்பிலே வேகவைத்து கறி சமைக்கிறார்கள். ஆனால் பழத்தைச் சும்மா அருந்துகிறார்கள். இவ்வாழையைத் தென்தேசத்தில் நட்டும் அது பூமிசாரத்தினாலே விஸ்தாரம் பலிதமில்லை.

மூன்றாவது
காய்கறிப் படலம்.

சமையலுக்குரிய காய்களின் வகை.

பொந்தன்வாழைக்காய், பொந்தன்வாழை, ரஸ்தாளிவாழை, பச்சைவாழை, சிவால்வாழை, கறிவாழை, புதிமந்தவாழை, கொட்டை வாழை, பீவாழை, நேத்திரவாழை, கொம்புப்பாவற்காய், மிதிபாவற் காய், நுரைப்பீர்க்கங்காய், பண்டக்காய், கறுப்பவரைக்காய், வெள்ளி யவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய், சுரைக்காய், பூசினிக்காய், கலி யாணப்பூசினிக்காய், பலாக்காய், மணல்வாரிகத்தரிக்காய், நீர்க்கத் தரிக்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக்காய், சுக்கங் காய், அரிநெல்லிக்காய், தேங்காய், அத்திக்காய், தூதுவளாங்காய், பச்சைமிளகாய், முள்ளங்கத்திரிக்காய், மணத்தக்காளிக்காய், கற் பூரக்கத்தரிக்காய், புடலங்காய்.

கொம்பு பாவற்காய்.

இது காய்கறி தோட்டத்தில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது. வயல்களில் ஆகிறதற்கு ஆனிமாதக்கடைசியிலும் கார்த்திகைமாதக் கடைசியிலும் பூமியை ஆழமாகவெட்டிப் பக்குவமாக எருப்போட்டுப் பாத்திகட்டி அதில் விரையூன்றி இடைவிடாமல் தகுதியாக நீர் விட்டுக் கொழு கொம்பு நட்டு விசாலமாகப் படரும்படி பந்தல் போடவேண்டும். இப்படிச்செய்தால் காய் பதினைந்து இருபது அங் குல நீளமுள்ளதாகவிருக்கும். இது ஒருதரம் விஸ்தாரமாகவும் ஒரு தரம் சொற்பமாகவுங் காய்க்கும். மிகவும் கசப்பாயிருக்கும். ஆனா லும் அதனோடு புளிரசஞ்சேர்ந்தால் மிகுந்த ருசியைத்தரும்.

மிதிபாவற்காய்.

இது சாதாரணமாகப் புலங்களிலும் மணல்பூமியிலும் ஆற்றங் கரைகளிலும் விர்த்தியாகின்றது அன்றியும் காய்கறித் தோட்டங் களில் மற்ற காய்கறிகளோடு பயிரிடப்படுகின்றது. வெயிற்காலந் தவிர மற்ற எல்லாநாளிலும் விர்த்தியுண்டு. கொடி ஓடுகிறதாகை யால் பூமியின்மேல் வெகுதூரம் படரும் கொழு கொம்பு முதலா கியது வேண்டியதில்லை. கசப்பு கொஞ்சமாயிருக்கும் விரைகள் விஸ் தாரமாயிருக்கும். எந்தப் புளிப்புடனேயாவது கறிசமைக்கப்படும்.

பீர்க்கங்காய்.

இது வடதேசத்தில் மழைக்காலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் நன்செய் வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் காய்கறி தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது பூமியில் விரைநாட்ட நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து நாளையில் விஸ்தாரம் காய்க்கின்றது. இது ஒருசாண் நீளமும் அதற்குமேற்பட்ட நீளமும் வரிகளுமுடையதாயிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்.

நுரை பீர்க்கங்காய்.

இது மழைகால ஆரம்பத்தில் களிப்புப் பூமியில் நடப்படும் கொடி மரங்களின்மேலும் படரும். நட்ட ஆறுமாதவரைக்கும் காய்க்கும். ஆனால், விஸ்தாரங் காய்க்கிறதில்லை. காயானது வறியில்லாமலும் கோரில்லாமலும் மேல் வழுப்பாயும் நீளமாயுமிருக்கும். சலத்திலானாலும் நெய்யிலானாலும் வேகவைக்கலாம். புளிரசமில்லாமலும் சமைக்கலாம்.

புடலங்காய்.

ஆனிமாதத்திலும் மார்கழி மாதத்திலும் ஆழமாக வெட்டித் திருத்திப் பாத்திகட்டி விதை நடப்படும். பந்தல்போல் படர்ந்து மூன்று மாதவரைக்குங் காய்க்கும். மழுக்கலாயும் ஒருசாதி நீளமாயும் ஒருசாதி குட்டையாயுமிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம். புளிசேர்த்து துவையலுஞ் செய்யலாம்.

பண்டக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் களிப்புநிலந் தவிர மற்ற எந்தநிலங்களிலுமிருக்கிற காய்கறித் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் எருபோட்டுப் பக்குவஞ்செய்து விதை நடப்படும். 40 அல்லது 45-நாளையில் விஸ்தாரங்காய்க்கும். விதை விஸ்தாரமிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது தயிரிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம்.

அவரைக்காய்.

இது வெள்ளையவரையும் கறுப்பவரையும் என இருவகைப்படும். ஆனிமாதத்திற் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதைநடப்படும். பின்பு பந்தலின்மேற்படர்ந்து குளிர்காலத்தில் விஸ்தாரங்காய்த்து மாசிமாதத்தில் காய்ப்புமாறிப்போகின்றது. சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம்.

கோத்தவரைக்காய்.

ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும். இது குற்றுச்செடியாயிருக்கும். விதை நட்ட இரண்டா மாதமுதல் ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரங் கொத்துகொத்தாய் காய்க்கும். இந்தக்காய் இலேசாயிருக்கும்போது சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை இருத்துவிட்டுப பருப்புடனே கறி சமைக்கலாம். இந்த பதார்த்தம் பித்தம்.

சுரைக்காய்.

இது பெருஞ்சாதியும் சிறுசாதியும் என இருவகைப்படும். ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் வயல்களிலும் விதை நடப்படும். கொடிபடர்ந்து நட்ட இரண்டுமாதமுதல் நான்கு அல்லது ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரமாகக் காய்க்கும். இளசாயிருக்கும்போது மா அல்லது பருப்புடனே சமைக்கத்தகும். இது சீதள பண்டம்.

பூசினிக்காய்.

இது கொழுகொம்பு பந்தல் இவை வேண்டாமல் பூமியின் மேல் விஸ்தாரம் படரும். நட்ட ஆறுமாதத்திற்கு காய்க்கும். சலமாவது எந்தப்புளிப்பாவது சேர்த்து வேகவைக்கலாம். நீள நீளமாயறுத்து வெய்யலிலுலர்த்திக் காப்பாற்றி வைத்திருந்தால் காய்கறியகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும். வாய்வுபண்டம்.

கலியாண பூசினிக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் ஏரிக்கரைகளிலும் குளக்கரைகளிலும் விதை நடப்படும். இதன் கொடி தரையிலும் படரும் ஏறக்குறைய 90-நாளையில் காய்க்கும். விதை பழத்திலிருந்து எடுக்கும்போது தப்பிவிழுந்துவிட்டால் அதுவேவிதையாய் முளைக்கும். இதன் பழம் கறிக்கு யோக்கியமாக விருக்கும். இதைத் துண்டு துண்டுகளாகத்தறித்து மாவும் சம்பாரப்பொடியும் போட்டு வேகவைத்து உண்டைகளாக்கி வெய்யலில் காயவைத்து நெய்யில் அல்லது விளக்கெண்ணெயில் வறுக்கவேண்டியது. மத்தியான போசனத்திலாவது இராப்போசனத்திலாவது சாதத்துடன் சாப்பிடலாம், மேகத்தைக் கண்டிக்கும்.

பலாக்காய்.

இது சிங்காரத்தோட்டத்திலும் ஆரணியத்திலும் மலைபக்கத்திலும் மலையுச்சியிலும் கணவாயிலும் பெரியமரங்களாய் விர்த்தியாகின்றது. சித்திரை மாதத்தில் பிஞ்சுவிட்டு ஆனிமாதத்தில் பழுக்கின்றது. பிஞ்சா இருக்கும்போது கறிக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும். மேலே இருக்கின்ற முள்ளுள்ள தோலை யறுத்துவிட்டு,

உள்ளிருக்கின்ற சுளையைச் சலத்தில் வேகவைக்கக் கொஞ்சம் புளிப்பும் சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண்டும். பழுத்திருந்தால் புளிரசஞ்சேர்க்கலாம். இது ஆசைப்படும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இதைச்சாப்பிட்டபின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்யாவது நெய்யாவது உட்கொண்டால் ஜீரணமாகிவிடும். சூட்டையுண்டாக்கும்.

கத்தரிக்காய்.

இது மணல்வாரிகத்தரி நீர்க்கத்தரி கர்ப்பூரக்கத்திரி என மூன்று வகைப்படும். காய்கறித் தோட்டத்திலும் நன்செய் நிலத்திலும் புன்செய் நிலத்திலும் விதைவிதைக்கப்படும். முளைத்தநாற்பது ஐம்பது அல்லது அறுபதாநாளில் விஸ்தாரங்காய்க்கும். முதலில் காய்கிற காயானது கறிக்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிப்பிலாவது வேகவைக்க வேண்டியது. நானுவித கறிகளுக்கு முதவும் துண்டு துண்டாயறுத்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி அகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும். தினவு நமைச்சல் பதார்த்தமாம்.

முருங்கைக்காய்.

இது எல்லா நிலங்களிலும் விர்த்தியாகும். அதிகபராமரிக்கை வேண்டியதில்லை. சித்திரை மாதத்திலும் புரட்டாசி மாதத்திலும் காய்க்கும். ஐந்து ஆறு அல்லது ஏழுக்காய்சேர்த்தது கொத்துக்கொத்தாய்த் தொங்கும். இது ஏறக்குறைய ஒருமுழ நீளமிருக்கும். ருசியுள்ள கறியாயிருக்கும். இளசாயிருக்குங்காலத்தில் மாத்திரந்தான் பொரியல் முதலாகிய கறிகளுக்கும் உபயோகப்படும். போக பதார்த்தமாம்.

வெள்ளரிக்காய்.

இது ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகும். ஏறக்குறைய 50-நாளில் காய்க்கும். புளிப்புச்சேர்த்துக் கறிசமைக்கத்தக்கது இப்பதார்த்தம் நீர்பொருள் உண்டாம்.

சுக்கங்காய்.

இது சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு ஆகிய இவைகள் விதைக்கப்படும். கொல்லைகளில் விதைக்கப்பட்டுக் கொடியாகப் படர்ந்து விஸ்தாரங்காய்க்கும். இளசா இருக்கும்போது ஊறுகாய் போடவேண்டுமானுல் அப்போதைக் கப்போது உப்பு வெந்தயப்பொடி ஆகிய இவைகளைச் சேர்க்கவேண்டும். இது வற்றலுக்குமாகும். இப்பதார்த்தம் மேகசாந்தியாம்.

காய்கறிப்படலம் முற்றிற்று.

நாலாவது
கிழங்குப் படலம்.

சமயலுக்குரிய கிழங்குகளின் வகை.

கருணைக்கிழங்கு
சேப்பங்கிழங்கு
ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு
சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
உருளைக்கிழங்கு
முள்ளாங்கிகிழங்கு

மேற்சொல்லிய கிழங்குகளின் விவரம்.

கருணைக் கிழங்கு.

இது காய்கறித் தோட்டத்திலும், களிப்புநிலத்திலும், விர்த்தியாகின்றது அன்றியும் எப்போதும் கொல்லைகளிலும் பயிராகும். புரட்டாசி மாதத்திலும் சில விடங்களில் மார்கழி மாதத்திலும் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும். அக்கிழங்கு வெள்ளை நிறமுள்ளதும் மிகுந்த மதுரமுள்ளதும் காறலில்லாததுமாயிருக்கும் நமன் சத்துரு பதார்த்தம் மூலசாந்தி.

சேப்பங் கிழங்கு.

இது நன்செய் நிலத்திலும் குளக்கரைகளிலும் சலம் எப்போதும் விழுகிறகிணற்றோரங்களிலும் காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஆழமாகவெட்டி எருப்போட்டு ஆனிமாதத்தில் நட்டுத் தைமாதத்தில் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும். வாதசீதளம் உண்டாகும்.

ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு.

இது தோட்டங்களிலும் காய்கறித் தோட்டங்களிலும், களிப்பில்லாத நிலங்களிலும் வெட்டி எருப்போட்டு நட்ட பன்னிரண்டா மாதத்தில் கிழங்கு வெட்டி யெடுக்கப்படும். கொல்லைகளில் கொழுகொம்பு வேண்டுவதில்லை. தோட்டங்களில் மூங்கிலைக் கொம்பாகக் கொடுக்கவேண்டும். தனுர்வாத முண்டாம்.

சருக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு.

இது ஆனிமாதத்தில் மணற்பூமியிலேநட்டு மார்கழி தைமாதங்களில் கிழங்கு யெடுக்கப்படும். வெள்ளைக் கிழங்கைவிடச் சிவப்பு கிழங்கு பெரிதாகின்றது. வாயுண்டாம்.

உருளைக் கிழங்கு.

இது எந்தநாளிலும் மலைப்பக்கங்களில் செம்மண்ணும், நீர் வளமும் உள்ள இடங்களில் நடப்படும். நட்ட ஆறுமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும். வாயு பதார்த்தமாம்.

கிழங்குப் படலம் முற்றிற்று.

ஐந்தாவது
கீரைப் படலம்.

சமையலுக்குரிய கீரைகளின் விபரம்.

வசலைக்கீரை	முளைக்கீரை	பொதியினுகீரை
அரைக்கீரை	தண்டுக்கீரை	அகத்திக்கீரை
வெந்தயக்கீரை	காசலுக்கீரை	கோவீச்சுக்கீரை
முருங்கைக்கீரை	சிறுகீரை	பருப்புக்கீரை
அகத்திக்கீரை	கறிவேப்பிலை	அருகீரை
பொன்னுங்கணிக்கீரை	சுக்காங்கீரை	புளியாரைக்கீரை

மேற்சொல்லிய கீரைகளின் விபரம்.

வசலைக்கீரை.

இது படர்கொடி குற்றுச்செடி என இருவகைப்படும். தை மாசத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் களிப்பு நிலத்திலும் விதைக்கப்படும். வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம். மழைக்காலத்தில் விதைக்கப்படாது. மூலம்போம்.

அறைக்கீரை.

இது நன்செய் நிலத்தில் மழைகாலந்தவிர மற்ற எல்லாக்காலங்களிலும் விதைக்கப்படும். உலர் நிலத்தில் விதைத்து உலர் நீரும் இறைத்தால் சீக்கிரத்தில் விர்த்தியாகும். வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம். ஜன்னிபோம்.

முளைக்கீரை தண்டுகீரை.

இவ்விரண்டு எந்தக்காலத்திலும் எல்லா நிலங்களிலும் விதைக்கப்பட்டு நன்றாக விர்த்தியாகும். ஆனல் மணற்பாங்கு நிலத்தில் எருப்போட்டு விதைக்கவேண்டும். இளந்தண்டும் முதிர்ந்த தண்டும் நீறுக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும். குளிர்ச்சி வஸ்து ஆகையால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத்தரும். குளிர்ச்சி வாயு உண்டாம்.

வெந்தயக்கீரை.

இது மழைநாள் தவிர மற்ற நாள்களில் தோட்டங்களிலும் கொல்லைகளிலும் விதைக்கப்பட்டு விர்த்தியாகின்றது வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம். இலையுந்தண்டுங் கறிக்கு யோக்கியமாயிருக்கும். விதையும் உதவும். 21-மேகம்போம்.

முருங்கைக்கீரை.

இந்தக்கீரை பெரிய மரங்களின் கிளைகளிலிருந்து, கிள்ளிக்கொள்ளலாம். பூவும் இலையும் காயும் கறிக்குதவும். போகமுண்டாம்,

அகத்திக்கீரை.

இது தோட்டங்களின் வேலி யோரங்களில் மிகவும் நீளமாய் விர்த்தியாகும். கீரைவேண்டும்போது கிள்ளிக்கொள்ளலாம் கறிக்கு யோக்கியமாகும். மழைகாலத்தில் மிகவும் ருசியாயிருக்கும். மருந்து முறிவுண்டாகும்.

பொன்னாங்கணிக்கீரை.

இது ஆற்றோரங்களிலும் தண்ணீர் கால்வாயினருகிலும் மற்ற கர்ப்பாங்குள்ள விடங்களிலும் வெய்யிற்காலந் தவிர மழை காலத்தில் சலம் விஸ்தரித்திருக்கும்போது தானே விர்த்தியாகும். வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம். நேத்திர வியாதிகளைப் போக்கும். கண் தெளிவுண்டாகும்.

காசிலிக்கீரை.

இது ஆனிமாதத்தில் நவதானியம் விர்த்தியாகின்ற கொல்லைகளிலும் தோட்டங்களில் விதைக்கப்படும். ஆவணி மாதத்தில் இலை பறிக்கப்படும், சில தருணத்தில் கார்த்திகை மாதத்திலாவது தை மாதத்திலாவது பறிக்கப்படும். சோளக் கொல்லைகளிலும் கடலைக் கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகின்றது. கறிக்கும் துவையலுக்கும் மிகவும் யோக்கியமாகும் சுகபேதி உண்டாம் மலமும் கட்டும்.

சிறு கீரை.

இதனை வெயிற்காலத்தில் நீர்வளமுள்ள நிலங்களிலே விதைத்து நல்ல சலமிறைக்கவேண்டும். மழைக்காலத்தில் தானே விர்த்தியாகும். இது சரீரத்திலுண்டாகிய சூட்டைத் தணிக்கும். ரசகந்த பாஷாணம் முரிப்பாம்.

கறி வேப்பிலை.

இந்தச் செடிகள் தோட்டங்களில் வெகு கிளைகளுடன் பெரிதாக வளருகின்றது. களிப்பு நிலங்களிலும் மற்ற நிலங்களிலும் நடப்படும். செவ்வையாக எருபோட்டுத் தண்ணீர் பாச்சவேண்டும் முதிர்ந்த இலை நல்ல வாசனையாயிருக்கும். முக்கியமாக எவ்வகைப்பட்ட கறிகளுக்கும் உதவும். மற்றொருஜாதி இதேபிரகாரம் ஆரண்ணியங்களில் தானே விர்த்தியாகும். முன் சொல்லிய சாதிக்குச் சமானமாகும். இவ்விரண்டு சாதியின் இலையும் காம்பும் பித்த சாட்டியங்களைப் போக்கும். பித்த சாந்தியாம்.

கீரைப் படலம் முற்றிற்று.

ஆறுவது
நவதானியப் படலம்.

அரிசி, கொள், எள், துவரை, உளுந்து, காராமணி, பயறு, கோதுமை, கடலை.

அரிசி.

பூமியின்மேல் விஸ்தாரமாக விளைகின்ற எல்லாத்தானியங்களி லும் நெல்லானது மிகவும் ஆதாரமா யிருக்கின்றது. அதன் மாவு எல்லாவற்றுக்கும் உதவும் முக்கியமா யிரவிலுபயோகப்படும்.

நெல்லை இராத்திரி வெந்நீரில் ஊரப்போட்டு மறுநாள் காலையில் ஸ்நாநுஷ்டான முதலாகியவை முடிந்தபின்பு அதையெடுத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து ஒரு மர உரலில் இடித்தால் அவு லாகும். அதைப் புடைத்தெடுத்துக்கொண்டு புதுச்சலத்தில் ஊறப்போட்டுப் புளி உப்பு முளகாய்த்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். அன்றியும் அவலைச் சலத்தில் இரண்டு நாழிகை பரி யந்தம் ஊறவைத்து நெய்யில் முளகாய் உளுத்தம் பருப்பு ஆகிய இவைகளைப் போட்டு வறுத்தால் ஆகாரத்துக்குதவும். தயிரிலுஞ் சேர்க்கலாம்.

நான்குபடி அரிசியெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து, மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது வெயிற்காலத்தில் மூன்றுமாதமும், மழைகாலத்தில் பதினைந்துநாளும், குளிர்காலத் தில் இரண்டு மாதமும் வைத்திருந்தாலும், மதுரமும், நிறமும், நீங்காது இது விரணங்களில் செய்யப்படுகிற பட்சியங்களுக் கெல் லாம் உதவும். இதைப் புளி, மிளகு, நீருடன் சேர்க்கலாம். உருக்கு வெண்ணெய் சருக்கரை இவைகளுடன் சேர்த்து ஆகார மாகப் புசிக்கலாம். இந்த அரிசிமாவின் உபயோகத்தைக் குறித்துச் சொல்லிமுடியாது.

துவரை.

நான்குபடி துவரையெடுத்து, வெய்யிலிலுலர்த்தி வறுத்துத் தோல்போக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஆய்ந்த பருப்பெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து, மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகப் படும். இந்த மா பதினைந்துநாள் மட்டும் உபயோகப்படும். இது பட்சியங்களுக்கு சிறந்ததாய் அதிக ருசியைத்தரும்.

பயறு.

இரண்டுபடி பயறெடுத்து வெயிலிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டுடைத்துத் தோல்போக்கி மாவரைத்து அப்போதைக் கப் போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்கது. இதனைச் சொற்ப மாகப் பிசையவேண்டும். சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பூமியில் இந்தமாவுக்குச் சமானமான தொன்றுமில்லை. இதுசரீரத்தி லிருக்குஞ் சூட்டையும் பித்தத்தையும் ஓட்டிவிடும். இதில் கறுப் புத்தினுசு கரும காரியங்களில் வழங்கப்படும். கலியாண காரியங்க ளில் நீக்கப்படும்.

இரண்டுபடி பச்சைபயறெடுத்து எண்ணெயிற் பிசறி வெய்யி லிற்காயவைத்து உலர்த்தி உரலில் குத்தித் தோல்போக்கி மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் உண்டையாகச் செய்யப்பட்ட பட்சியங்க ளுக் குபயோகமாயும், வெகு ருசியாயுமிருக்கும். சருக்கரையும், உருக்கு வெண்ணெய்யுஞ்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது சரீரத்திற் குத் திடஞ்செய்யும்.

கொள்.

இரண்டுபடி கொள்ளெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் குளிர் நடுக்கல் சுரமுள்ளவர்களு க்கு உபயோகப்படும். வியாதியுள்ளவர்களுக்கு அந்தமாவில் உப்பும் உருக்கு வெண்ணெயுஞ்சேர்த்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் பத்திய விரோததானியம்.

கால் சேர் கொள்ளெடுத்து ஒரு பானையில் ஒரு சேர் சலத்தில் போட்டுச் சாமநேரம் வேகவைத்து நன்றாக வடிகட்டி வேறொரு பானையில்போட்டு அதில் ஒருபலமிளகும் கொஞ்சம் உப்பும் போது மான புளிரசமுஞ் சேர்த்து மிதமான நெருப்பில் வேகவைத்துப் பின்பு உருக்குவெண்ணெயில் கடுகுவறுத்து தாளித்து உதயகாலத் தில் சாப்பிடத்தக்கது. இதனால் குளிர் நடுக்கல் காய்ச்சல் என்னும் வியாதிகள் நீங்கும்.

உளுந்து.

நான்குபடி உளுந்தெடுத்து வெய்யலில் காயவைத்துக் கல்லேந் திரத்திலிட்டுடைத்து மர உரலில்குத்தி தோல்போக்கி மாவாக்கிக் கொண்டால் உண்டையாகவும் தட்டையாகவும் செய்யப்பட்ட மதுர மான பட்சியங்களுக்குதவும் பத்தியமுறிவு.

2

கோதுமை.

ஆறுபடி கோதுமை வெய்யலிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்திலிட்டரைத்து மாவாக்கிக்கொண்டால் விருத்தமாகச்செய்யப்படும் பட்சியங்களுக்குதவும்.

எள்.

பத்துப்படி எள்ளெடுத்து நன்றாகத் தோல்போக்கி வறுத்த மாவாக்கிச் சாதத்துடனேயும் கறிகளுடனேயுஞ் சேர்த்தால் வாசனையும் ருசியும் தரும் இதைக் கோதுமைமாவில்சேர்த்து முறுக்குப் பட்சியஞ்செய்யலாம். அன்றியும் 10-அல்லது 15-படி எள்ளைச் செக்கிலேபோட்டு ஆட்டி இறக்கிவைத்துக்கொண்ட எண்ணெய் நானாவித காரியங்களுக்கு முபயோகப்படும். பத்தியமுறிவு.

காராமணி.

இது புரட்டாசி மாதத்தில் களிப்பு நிலங்களிலும் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களிலும் விதைக்கப்படும். தைமாதத்தில் கடுகு உளுந்து ஆகிய இவைகளுடன் சேர்த்தும் விதைக்கப்படும். ஆனால் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகும். சிலகறிக்குபயோகப்படும். பத்தியமுறிவு.

கடலை.

இது மேற்குத் தேசத்திலும் வடதேசத்திலும் விஸ்தாரம்விர்த்தியாகின்றது. நான்குபடி கடலையெடுத்து வெய்யலில் காயவைத்து ஏந்திரத்திலிட்டுடைத்துப் பருப்பு முதலாகியவை செய்யலாம் சில கறிகளுக்கும் பட்சியங்களுக்கும் உதவும். பத்தியமுறிவு.

நவதானியப்படலம் முற்றிற்று.

ஏழாவது

கறிமாப் படலம்.

காய்கறி சமையலுக்குவேண்டிய கறிமா.

ஆழாக்கு வெள்ளை அரிசியெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில சிவக்க வறுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டுக்கொண்டு அரைபல மிளகும் ஒரு பல மிளகாயும் இரண்டுகொத்துக் கறிவேப்பிலையும் காம்புபோக்கித் தனித்தனி வறுத்து இவைகளை யெல்லாம் வறுத்த அரிசியுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திலிட்டு மாவரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி சமையலுக்கு வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

ஒன்றேகாற்பல மஞ்சளும் நான்குபலம் வெந்தயமும் கொஞ்ச மிளகாயும் கொஞ்சஞ் சீரகமும் ஒரு சட்டியில் அல்லது மரத்தட்டில் இரண்டு மூன்று நாழிகைநேரம் வெய்யலில் காயவைத்துப் பின்பு தனித்தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்து அவைகளோடு ஒருபிடி கறிவேப்பிலைசேர்த்து ஏந்திரத்திலிட்டரைத்துத் தூளாக்கிக்கொண்டால் முக்கியமாக உப்பிலூறியவற்றல் முதலாகியவைகளுக்கு எவ்விதப் புளிப்புசேர்த்த குழம்பிலும் வழங்கிக்கொள்ளப்படும். இதற்கு வெந்தயப்பொடி என்று பெயர்.

காய்கறிகளின் தெலுங்கு கறிமா.

ஒருபலம் மெல்லிய வெள்ளை அரிசியும் ஒருபலம் கடலையும் அரையாழாக்கு ஆய்ந்த பச்சைப்பயறுமெடுத்துத் தனித்தனியே வெய்யிலில் காயவைத்து கால் அரிக்கால்பலம் மிளகு ஒருபலம் மிளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை இதுகளை ஒருமண்பாத்திரத்திற் போட்டுச் சிறுதீயாக எரித்துச் சிவக்கவறுத்துக்கொண்டு வாசனையுண்டாகும்போதெடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து மாவரைத்து வெய்யிற்காலமானால் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு சட்டியின் அடுப்போரத்தில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இது எல்லாக்கறிகளுக்கும் உதவும்.

காய்கறிச் சமையலுக்குரிய வேறொரு கறிமா.

ஒரு ஆழாக்குச் சோளமெடுத்து நன்றாகக்குத்தி ஒருமண்பாத்திரத்தில் வாசனை எழும்பும்படி வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு மாவ

ரைத்து காலேரிக்கால்பலம் மிளகு தகுந்த முளகாய் இவைகளைத் தனித்தனியே வறுத்துத் தூளாக்கி எல்லாம் ஒன்றாகக்கலந்து வைத்துக்கொண்டால் மிளகு முதலானவை கிடையாத விடங்களில் காய்கறிகளுக்கும் புளிக்குழம்புகளுக்கும் வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

மகராஷ்டிகக் கறிமா.

அரையேஅரிக்கால் ஆழாக்கு அல்லது கால் ஆழாக்கு மெல்லிய அரிசியாவது கோதுமையாவது ஒரு சிட்டாக் அல்லது காலாழாக்கு ஆய்ந்த சோளமாவெடுத்து இதையும் அதையும் வெய்யிலில் தனித்தனி 10-நாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வாசனையுண்டாகும் பரியந்தம் தனித்தனி வறுத்து ஒரு துலாம்மிளகு வறுத்துக்கொண்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு மஞ்சளெடுத்து எல்லாவற்றையுஞ்சேர்த்து ஒருஏந்திரத்திலரைத்து வைத்துக்கொண்டு காய்கறிக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மகராஷ்டிரப் புளிக்குழம்புக்குரிய கறிமா.

ஒன்றேகால்பலம் கறிமஞ்சள் அரையேரிக்காபலம் வெந்தயம் இவைகளைத் தனித்தனியே பத்துநாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து அரையே அரைக்கால்பலம் முளகாய் சிறு லவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலரிசி சாதிபத்திரிசாதிக்காய் சீரகம்இவைகளைக் கல்மஷம்போக்கி வகை ஒன்றுக்கு கால்பலம் விழுக்காடு எடுத்துக்கொண்டு வெய்யிற் காயவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் தனித்தனியேவறுத்துப் போதுமான கறிவேப்பிலைசேர்த்து அரைக்கவேண்டும். இந்தகறிமாதயிர் மோர்புளிரசம்இவைகளுடன் சேர்க்கலாம். ஆனால் ஒருவாரத்துக்கு மேல் வைக்கக்கூடாது. இதைவடதேசத்தில் குச்சிலியர் முதலானவர்களும் உகபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்.

கன்னடதேசத்தில் வழங்குகின்ற கறிமா.

காலே அரிக்கா ஆழாக்கு அரிசி	கால்பலம் மஞ்சள்
கால் ஆழாக்கு துவரை	கால்பலம் சீரகம்
அரையே அரிக்காபலம் மிளகு	ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை.
அரையே அரிக்காபலம் மிளகாய்	

இவைகளை எல்லாம் வறுத்து மெல்லிய மாவாக வரைத்துக் காய்கறிகளில் சேர்த்து நன்றாகவேகவைத்தால் ருசியாயிருக்கும்.

மிளகுநீர்த்துவரைப் பொறிமா.

ஒன்றரைபலம்மிளகு
முக்கால்பலம் சீரகம்
கால்ஆழாக்குதுவரை
முக்கால்பலம் கொத்தமல்லிவிதை
த்து இரண்டு பிடியளவு கறி
வேப்பிலை

இவைகளையெல்லாம் வறுத்து அம்மியில் வைத்து எட்டுநாளைக் குப் போதுமானதாக அரைத்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளிரசஞ்சேர்ந்த மிளகுநீர்ப் பொறிமா.

முக்காலரிக்காபலம் மஞ்சள்
காலரிக்காபலம் வெந்தயம்
காலரிக்காபலம் மிளகாய்
காலறிக்காபலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்
பிலை.

இவைகளையெல்லாம் வறுத்து மெல்லியதாகச்செய்யவேண்டும்.

மிளகுநீர் பொரிச்சகுழம்பு இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் தமிழ்ப்பொறிமா.

முக்கால்பலம் மிளகு
காலறிக்காபலம் முளகாய்
கால்பலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்
பிலை.

இவைகளையெல்லாம் ஒன்ருக அரைத்து மாவாக்கிச் சமைய லுக் குபயோகப்படுத்தலாம். இது மலையாளதேசத்தில் வழங்கு கின்றது.

கறிமாப்படலம் முற்றிற்று.

எட்டாவது
சரக்குசுத்திப் படலம்.

மோர்கடைகிற முறை.

இரண்டுபடி பசுவின்பாலைப் பத்துநாழிகை பரியந்தம் நன்றாகக் காய்ச்சித் திட்டமாக ஆறவைத்துத் தகுந்த பிரைமோராவது கொட்டைப்பாக்களவு புளியாவது பாதி எலுமிச்சம்பழம் ரசமாவதுவிட்டுத் தோய்கிறவரையில் ஒருபாத்திரத்தால் மூடிவைத்து முப்பது நாழிகைக்குப்பின்பு எடுத்துவிட்டு ஒருபானையில் நாலுபடி சலத்தோடு அதைவிட்டு நிலைமத்தினால் மத்தித்தால் இந்தத்தேசத்தாருக்கு முக்கியமாக உபயோகப்படு மோராகின்றது.

சருக்கரையில் அழுக்கெடுக்கிற முறை.

ஒருவீசைச் சருக்கரையெடுத்து அகலவாயுள்ள பானையிலே போட்டுக் கால்படி சலம்விட்டுக் காய்ச்சி குமிழி யெழும்புகிறவரையில் அடிக்கடி சலமும் பாலுங்கலந்து தெளித்துக்கொண்டு வந்தால் அழுக்கெல்லாம் மேலே திரண்டுவரும் அதனை யெடுத்துப் போட்டு வேண்டியவைகளுக் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மிலிட்டேறிகள் வழக்கம்.

உப்பில் அழுக்கெடுக்கிற முறை.

ஒருபடி கறியுப்பெடுத்துப் புதிய மண்பாத்திரத்திற் போட்டு சலம்விட்டு ஒருராத்திரி முழுதும்வைத்து மறுநாள் காலையில் வடிக்கட்டி நன்றாகக்காய்ச்சினால் அடியில்நின்ற உப்பு வெண்மையாய்ப் பலவிதகாய்கறிகளுக்கும் உபயோகப்படும் மிலிட்டேறிகள்வழக்கம்.

முளகாய்த்தூள் செய்யு முறை.

அரைவீசை முளகாயெடுத்துத் தகுந்த நல்லெண்ணெய் அல்லது உருக்கு வெண்ணெய்விட்டு வறுத்து ஒரு மர உரலில் நன்றாக விடித்துக் கல்பாத்திரந்தவிர மற்ற எந்தப்பாத்திரத்திலாவது பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால்கறிமுதலானதுக்கெல்லாம்உதவும்.

வெண்காயப் பக்குவம்.

வெண்காயம் போதுமானதையெடுத்துத் தோலுரித்து பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒரு இரும்புச்சட்டியில் நெய்விட்டு ஈரம்வற்றுமளவும் வறுத்து வைத்துக்கொண்டால் அரைக்கீரை முளைக்கீரை தவிர மற்ற எல்லாவிதக் காய்கறிகளுக்கு முதவும் ஆனால் அக்கீரைகளுக்கு மேற்சொல்லியபடி வறுத்த வெள்ளைப்பூண்டு உதவும் இந்தப்படி வறுக்கப்பட்ட வெண்காயம் இவ்விதப் புளிரசங்களாவது மற்றரசங்களாவது கூட்டிச்செய்யப்பட்ட துவையலுக்கு முதவும்.

சரக்குசுத்திப்படலம் முற்றிற்று.

ஒன்பதாவது
குழம்புப்படலம்.

மேலேசொல்லிய காய்வர்க்கங்களைச் சமையல் செய்கிற முறை.

வாழைக்காய் பொரிக்கறி.

பத்து வாழைக்காயெடுத்துக் காம்புகளையறுத்து மேற்புறணியைச்சீவி ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் சலம்விட்டு அதில் ஐந்து நிமிஷம் வரைக்கும் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு மண்பாத்திரத்திலாவது வெண்கலப்பாத்திரத்திலாவது கொட்டி அதில் வடிகட்டிய நல்லசலம் போதுமானமட்டில் விட்டு சிறிய கரண்டியளவு உப்புப்போட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்து மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தை நிறுத்திவிட்டு ஒரு தட்டிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒரு சட்டியை அல்லது வாயகலமுள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல்வைத்து காற்பலம் நெய்விட்டுப் பத்து மிளகாய் கிள்ளிப்போட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம் பருப்புச் சேர்த்து வாசனையுண்டாகிற வரைக்கும் வறுத்து உடனே வெந்தகாய்களை அதிற்சேர்த்து ஒரு கரண்டிப் பொரிமாவும், ஒரு கரண்டி உப்பும் பெய்து ஒரு இரும்புக்கரண்டியினால் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிட்டு இரண்டுநாழி பரியந்தம் அடுப்பின்மேல் வைத்துப் பின்பு இரக்கி வேண்டியமட்டும் சுடுகையோடு சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைக்காய் வறல்.

வாழைக்காயின் மேற்புரணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்து அரைமிளகாயும் உப்பும் கலந்து காயுடன் பிசரி அதை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பேற்றி நெய்விட்டுக் காயும்போது பெய்து வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும் பித்தவாய்வு.

கடுகுசேர்ந்த வாழைக்காய்கறி.

பத்து வாழைக்காயை பில்லை பில்லையாக அரிந்து வேகவைத் திறக்கிச் சலத்தை இருத்துவிட்டுப் பின்பு கால் அரிக்கால்பலம்கடுகு எடுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து வெந்த காயிலே கலந்து, காலே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் வார்த்துப் போதுமான உப்புசேர்த்து, காலே அரிக்கால்பலம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கலந்

துக் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு கிள்ளியமிளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும் வாத பித்தமாம்.

வறுத்த வாழைக்காய்க் குழம்பு.

பத்து வாழைக்காயெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி பிஞ்லே பில்லை யாக அறுத்துப் போதுமான நெய்யில் வறுத்து இருபது மிளகாய் கால்பலம் கொத்தமல்லி விதை தனித்தனி நெய்யில் வறுத்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்தெடுத்து அதனோடு தகுந்த புளியும் உப்புஞ் சேர்த்துக் கரைத்து தோல் போக்கிய பத்துபலம் வெண்காயம் இரண்டரைபலம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு அதிற்பெய்து சிவக்க வறுத்து அதில் ஷை வறுத்த வாழைக்காயையும் ஷை கரைத்துவைத்த குழம்பையும் விட்டு திரண்டு குழம்பு ஆகிய பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவும்.

மலையாளதேசத்தில் சமைக்கிற வாழைக்காய் மிளகு குழம்பு.

ஒன்றே கால்பலம் மிளகு ஒருபிடி கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை களை ஒரு கரண்டியில் போதுமான நெய்யிலே வறுத்தபின்பு சலம் விட்டரைத்து முக்காற்படி சலத்திலே கலந்து மேற்சொல்லியபடி உப்போடு வேகவைத்த வாழைக்காயினுலே பெய்து மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்கும் வேகவைத்தெடுத்து வேறொரு அடுப்பில் ஒரு சட்டியை வைத்து கால் ஆழாக்கு துவரம்பருப்பும் தனியே வேக வைத்து அக்குழம்புடன் சேர்க்கவேண்டும். கடைசியில் தகுந்த புளியெடுத்து உண்டையாகப்பிடித்து அதைப்போதுமான உப்பும் அதிற்சேர்க்கவேண்டும். பின்பு இரும்புக்கரண்டியில் தகுந்த நெய் விட்டு உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமிளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்து அந் தக் குழம்பிலே சேர்க்கவேண்டும். வாயுசேராது சுகம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மூன்று பாகற்காயெடுத்து அரைபடி சலத்தில் தகுந்த உப் போடு வேகவைத்து வொருதட்டிற் கொட்டிப் பின் போதுமான புளி உப்பு சலத்தில் கரைத்து அடுப்பில் மேற்படி காயை அதிற் பெய்து கொதிக்கவைத்துப் பின்பு மிளகாய், வெந்தயம், கடுகு, சீர கம், கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைத் தாளித்து அதிற் கொட்ட வேண்டும். பித்தம் பதார்த்தம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி துண்டு துண்டாக அறுத்து காய்களைக் கொஞ்சசலத்தில் உப்புபோட்டு வேகவைத்து அதையும் அரைப்படி சலத்தில் ஒரு பலம் புளி கரைத்த ரசமும் ஒரு மண்பாத்திரத்திலே சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவைக்கரைத்துவிட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் வைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வறுத்த வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலேவறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. இது மத்தியானபோசனத்துக் குதவும்.

நெய்சேர்ந்த பாகற்காய்க் குழம்பு.

மேற்சொல்லிய பாகற்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து வொரு சட்டியில்போட்டு நெய்விட்டு மெதுவாகிற வரைக்கும் வறுத்தபின்பு அரைபலம் புளிகரைத்துத் தகுந்த உப்புப்போட்டுக்கரைந்தபின்பு வெந்தகாய்களின்மேல் விட்டுக் காய்ந்தவுடனே ஒரு இரும்புக்கரண்டியிலே நெய்விட்டுத் தகுந்த மிளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து நெய்யில் தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும்.

நெய்சேர்ந்த வாழைக்காய்ப் பொரியல்.

பத்து வாழைக்காயெடுத்துத் துண்டு துண்டாக அறுத்துச் சலத்திலூறவைத்து உப்புசேர்த்துமேற்சொல்லியபடி வேகவைத்து ஒருதட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பின் மேல்வைத்து ஒன்றேகாற்பலம் நெய்விட்டு மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு உளுத்தம் பருப்புஞ் சேர்த்துவறுத்துப் பின்பு வெந்த வாழைக்காயைச் சேர்த்துப்பொரிமாவும் உப்பும் ஒருமிக்கப்பெய்து சட்டியைமூடி மிதமான தீயடுப்பின்மேல் இரண்டுமூன்று நாழிகை பரியந்தம் வைத்துப் பின்பு இறக்கினால் போசனத்துக்கு யோக்கியமாகும்.

மிதிபாகற்காய் புளிக்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிற்பாகற்காயெடுத்துக் காம்பரிந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு அரைப்படி சலமும் தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்து வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை இறுத்துவிட்டு ஒருபலம் புளிகரைத்து அடுப்பில் பத்துநிமிஷவரையில் காயவைத்தவுடனே வெந்தகாயிலே விட்டு மறுபடியும் பத்துநிமிஷபரியந்தம் காயவைத்து அரைப்பலம் வெந்தயப்பொடியும் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும் சேர்த்துப் பின்பு

மிளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வருத்து அதிலேபோட்டுக் குழம்பாயிறுகி வருகிறபரியந்தம் அடுப் பின்மேல் வைத்திருந்திறக்கிவிட வேண்டும். பித்தம்போம்.

கடலைப் பருப்புச்சேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயின் காம்புபோக்கி சலத்தில் அலம்பி ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி பாகற்காயை அதிற்பெய்து ஒரு சிறங்கை சலமும் கொஞ்சமோரும்விட்டு கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு மேல்மூடியால்மூடி யடிபற்றும லடிக்கடிகுலுக்கி சலம் சுண்டியதைக் கண்டிறக்கிவைத்து வேறே ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு ஆழாக்கு கடலைப்பருப்பை சலத்தில் வேகவைத்திறக்கி வைத்துக்கொண்டுபத்து மிளகாயைநெய்யில்வறுத்து வொருகைப்பிடி கொத்தமல்லிவிரையை வறுத்து இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்தரைத்து வைத்துக்கொண்டு தகுந்த உப்பும் புளியுஞ் சலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அரைத்து வைத்த மிளகாயைப் புளிக்குழம்பிற்கரைத்து ஐந்துபலம் தோல் போக்கிய வெங்காயமும் ஐந்துபூண்டும் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி அதில் இரண்டரைபலம் நெய்விட்டுக்காய்ந்தபிறகு சித்தப்படுத்தியிருக்கிற வெங்காயத்தையும் பூண்டையும் அதிற்பெய்து சிவந்து வரும்போது கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் கறிவேப்பிலையும்போட்டு வாசனைவரும்போது சித்தப்படுத்தியிருக்கிற புளிக்குழம்பை அதில்விட்டு மூடியால்மூடி கொதிவந்தபின்பு வேறேயடுப்பிலொரு பாத்திரம் வைத்து அதிற்கொஞ்சம் நெய்விட்டு அதில் முன்னமே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகற்காயைப்பெய்து கொஞ்சம்வருத்து கொதிக்கிறகொழம்பில் அதையும் வெந்த கடலைப்பருப்பும் போட்டுக் குழம்பு நன்றாய் சுண்டிய பிறகு கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்ளவும். மலம் போம்.

மிதிபாகற்காய் வறல்.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயை மேல்விவரித்தவிதமாக வேகவைத்துக்கொண்டு தகுந்த மிளகாயும் கொத்தமல்லிவிதையுஞ் சேர்த்தரைத் ததிற்பெய்து கொஞ்சம் புளியும் உப்புங் கரைத்துவிட்டுப் பிசரி அடுப்பில் பாத்திரம்வைத்து அதற்கு வேண்டியமட்டும் மேற் சொல்லியவிதமாகச் சித்தப்படுத்திய வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முந்திரிகைப்பருப்பு இவைகளையும் பாகற்காயையும் சேர்த்தொரு மிக்க நெய்யிற்பெய்து சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய தாம். வாதபித்தம்.

கொம்புபாகற்காய் வறல்.

பத்துக் கொம்பு பாகற்கா யெடுத்தொரு ஊசியால் காய்களை முழுதுங்குத்தி அடுப்பேற்றி யொருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம் உப்புடனே கொஞ்சம் மோர்வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் எடுத்து மேற்சொல்லிய விதமாய் அரைத்த மிளகாயும் கொஞ்சம் உப்பும் புளியுஞ்சேர்த்து பிசறி காயின்மீது பூசி ஒருபாத்திரத்தில் நெய் வார்த்து காயும்போது காய்களை மூன்றாக நாலாகப்போட்டுச்சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய் பொரியல்.

பத்து அல்லது பதினைந்து பீர்க்கங்காயெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில்போட்டுத் தகுந்த உப்புசேர்த்து போதுமான வரைக்கும் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்றொரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பத்துமிளகாயோடு தகுந்த உளுத்தம் பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற் சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து நன்றாகமூடி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்க் குழைகறி.

பத்துப்பீர்க்கங்காயை மேற்புரணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்து அதை 20-பச்சை மிளகாயுடன் கொஞ்சஞ்சலத்தில் வேகவைத்து தகுந்தபுளியும் உப்பும் கட்டிக்குழம்பாகக்கரைத்து ஊற்றி மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெந்தபின்பு ஓர் கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம்போட்டு வறுத்து அதிற் கொட்டி ஒரு மரமத்தினால் மசித்துக் கடைந்துவிடவும் சிலேத்ம பண்டம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி அத்தனை காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்தபின்பு ஓர் கல்சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்துமிளகாயும் தகுந்த உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து அதிற்சேர்க்கவேண்டும். ஒருகரண்டி அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் அதன்மேலே தூவி ஐந்து நிமிஷவரையில் அடுப்பில்வைத்து யெடுத்துக்கொண்ட பின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தாதுவிர்த்தி பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடி காயையறுத்து வேகவைத்து மற்றொரு சட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒரு கரண்டி உப்புப்போட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தனியேவேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம் பருப்புஞ்சேர்த்து நெய்யில் கொஞ்சமிளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் வேகவைக்க வேண்டும். சூடு பதார்த்தம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்து அரைப்படி புதியசலத்தில் தகுந்த புளியைக்கரைத்து ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவு உப்பும் ஆகிய இவைகளோடு வெந்த காயிற் சேர்த்து ஒருகரண்டி வெந்தயப் பொரிமாவுஞ் சேர்த்து மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் வேகவைத்து ஓர்கரண்டியிலே நெய் வார்த்துவெந்தயம் சீரகம் பத்துமுளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகியஇவை களைச்சேர்த்து வறுத்துக் கறியில் சேர்க்கவேண்டும் பித்தசாந்தி.

சாதாக்கறி.

பத்து நுரைப்பீர்க்கங்காயெடுத்து அதன் புரணியைநீக்கி ஓரங் குலப் பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஓரகலச் சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்யும் ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுள காயுஞ் சேர்த்துவறுத்து ஒருகரண்டி உப்புடன் காயிற்போட்டுப் போதுமானமட்டும் வேகிறவரையில் சட்டியை மூடி வைக்கவேண் டும். வாம்வு கண்டிக்கும்.

நுரைபீர்க்கங்காய்க் குழைகறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்க் குழைகறிக்குச் சொல்லிய வித மாகவே இதுவுஞ் செய்யவேண்டும்.

புடலங்காய்ப் பொரியல்.

பத்து இளங்காயை அரையங்குலப்பிரமாணம் பில்லை பில்லை யாக அறுத்து முக்காற்படி சலத்தை ஒரு சட்டியிலே விட்டு அதில் காயைப் போதுமானமட்டும் வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தை வடி த்தபின்பு தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துக் கலந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த முளகாய் உளுத்தம் பருப்பு அல் லது துவரம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து வறுத்து வெந்த காயிலே சேர்த்துக்கலந்து போதுமான சுடுகையோடுவட்டிக்கவேண் டும் சிலேத்ம பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த பொரிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு இரண்டு கரண்டி துவரம்பருப்பு தனியே வேகவைத்துச் சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டுக் கரண்டியினாலாவது அதன் காம்பினாலாவது எல்லாவற்றையும் கலந்து ஒரு கரண்டியிலே தகுந்த முளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து வெந்தகாயிலே கொட்டிக்கலந்து போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அரோசிகம்போம்.

மிளகு குழம்பு.

இரண்டுபலம் மிளகும் பத்துமிளகாயும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் வொருகரண்டியிலே போட்டு நெய்வார்த்து வறுத்து அம்மியிலே நெகிழ அரைத்து முக்காற்படி சலத்தில் கலந்து அடுப்பிலேற்றி இளசாகியபுடலங்காயை பில்லைபில்லையாக அறுத்ததிற்சேர்த்து மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்கும் வேகவைத்த வொருகரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த உளுத்தம்பருப்புகூட்டி வறுத்தம்மியில் நெகிழவரைத்து சேர்க்கவேண்டும். அப்பால் கால் ஆழாக்கு அரிசியை ஜலத்தில் ஊறியபின் றப்பிச்சேர்க்கவேண்டும் நெய்யிலே வுளுத்தம்பருப்பும் நான்கு ஐந்து முளகாயும் வறுத்துக் கொட்டவேண்டும்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய் புளிக்கறிக்குச் சொல்லிய கிரமமாக இது செய்யவேண்டும்.

நெய்க்கறி.

புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒரு காலாழாக்கு உப்பு வொருபாத்திரத்திற் சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வேகவைத்து வெந்தகாயில் கசிந்த சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு அகலச்சட்டியில் ஒருபலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் இருபது முளகாயுங் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்து உடனே அதிற் காயைப் போட்டு போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு காலாழாக்கு உப்பும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்க்கவேண்டும். கூடியமட்டுஞ் சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும். ஆரோக்கியபோகம்.

புடலங்காய் தயிர்க்கறி.

புடலங்காயை இளங்காயாயெடுத்து பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஓரகலச்சட்டியில் நெய்விட்டு அதிற் காயைப்பெய்து வதக்கி

போதுமான கட்டித் தயிர்சேர்த்து உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயஞ் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்பொடிசெய்து அதிற்பெய்து பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அதிற்கொஞ்சம் முளகாயைக் கிள்ளிப் போடுவது மல்லாமல் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் வெந்தயம் வாசனைவர வறுத்துக்கொட்டிக் கலந்து விடவும். ஜலுப்புப் பதார்த்தம்.

புடலங்காய் பச்சைபருப்புசேர்ந்த பொரியல்.

பத்து இளங்காயைப் பொடியாக அரிந்து சலத்தில் அலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அரைப்படி பச்சைப்பருப் பெடுத்து நல்லஜலத்தில் அலம்பி அதைக்காயின்மீ துளைத்து சிறு தீபோட்டுக் காயும் பருப்பும் வெந்தபின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தை யடுப்பிலேற்றி நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கிள்ளிய பத்துமுளகாய் சிவக்க வாசனை வர வறுத்து மேற்படி காயை அதிற்சேர்க்கவேண்டும். பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெங்காயம் போட்டுச் சிவக்க வறுத்துப் பொடிசெய்து தகுந்த உப்புபொடியுடனேகாயின் மீது தூவி திருகிய தேங்காய்ப்பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டி காம்பினல் கலந்துவிடவும். பித்த சாந்தியாம்.

பண்டக்காய்ப் பொரியல்.

அப்போதறுத்து இளசாகிய ஐம்பது அல்லது அறுபது பண் டக்காய்களைத் துண்டுதுண்டாக அரிந்து வழுவழுப்புப் போகும்படி சலத்திலே கொட்டியலம்பி அந்தச்சலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் முக்காற்படி சலம்விட்டு அதிலே காயைப்போ ட்டு வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை இறுத்துவிட்டு மற்றொரு சட்டி யில் ஒன்றரைப்பலம் நெய்விட்டு காலாழக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பத்து கிள்ளுமுளகாயுஞ்சேர்த்து வறுத்த வெந்தகாயிலே கொட்டி உடனே சிருகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவுஞ்சேர்த்து எல் லாவற்றையும் ஒன்றுகும்படிக்கலந்து இரண்டு நிமிஷம் அடுப்பின் மேலேவைத்து இறக்கி வட்டிக்கவேண்டும். மேகம்போம்.

தயிர்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து அலம்பியவைகளைப் போ துமான தயிரில்போட்டு நன்முகவேகவைத்து எடுத்து மற்றொருசட் டியிலே கொட்டிக்கொண்டு அந்தச்சட்டியில் நெய்விட்டுப் பத்துமுள

காயைக் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒருகரண்டி வெந்தய மும் கடுகும்போட்டு வறுத்தவுடனே தயிரோடு காயைக்கொட்டி ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருகரண்டி உப்பும் ஒருபிடி பச்சைக் கறிவேப்பிலையும் போட்டு எடுத்துச் சுடுகையோடு வட்டிக்கத் தக்கது. அரோசிகம்போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காயையறுத்தலம்பி முக்காற்படி சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு அதில் ஒன்றைப் பலம் புளியைக்கரைத்து வார்த்து அடுப்பின்மேலே காயவைத்த விரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும் போதுமான வெந்தயப்பொடியும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்போட்டு ஒருபிடி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் ஒருகரண்டியிற்போட்டுப் போதுமான நெய்விட்டு வறுத்துக் கறியிற்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கரண்டியினுல் அல்லது அதன் காம்பினுல் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்கள் ஐம்பதெடுத்துத் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியிற்போட்டு எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து முக்காற்படி புதியசலத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்டபின்பு அதில் வார்த்துக் கொதிவருகிற வரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஊறவைத் தம்மியிலரைத்த வரிசிமாவிழுதோடு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும் வெந்தகாயிலேபோட்டு ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்து இருபதுமுளகாய் வெந்தயமும் கடுகுங் கறிவேப்பிலையும் போட்டுவறுத்து புளிரசங் காயுமுன்சேர்த்து அதில் இருபது பச்சைமுளகாயோடு மூன்றுபலம்வெல்லமாவது அல்லது சருக்கரையாவது சேர்த்து செய்யவுந்தகும் பித்தவாதம்போம்.

அவரைக்காய்ப் பொறியல்.

இருநூறு காய்களெடுத்து காம்புகளையும் நரம்புகளையும் திருத்தி ஒருபடி சலத்திலே போதுமான பரியந்தம் வேகவைத்து நீரை வடித்துவிட்டு அதில் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும்போட்டு ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் ஒருகரண்டி உளுத்தம் பருப்பும் தகுந்தமுளகாயும்போட்டு வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பத்திய பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த கறி.

மேற்சொல்லியபடி செய்து ஒரு சட்டியில் இரண்டு கரண்டி துவரம்பருப்பு மாத்திரம் வேகவைத்துச் சேர்த்துப் போதுமான

சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்களைத் திருத்தி வேகவைத்துச் சலத்தை இறுத்துவிட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்புச் சேர்த்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும் போதுமான அரிசிமாவும் போட்டு அதில் வறுத்த கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்துச் செய்யவும்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காய்களைத் திருத்தி யருத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டு வறுத்துப் பின்பு அறுத்த காய்களையும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பையும்போட்டு ஐந்துநிமிஷபரியந்தம் வேகவைக்கவேண்டியது சூடுபோம்.

புளிக்கறி.

மேல்விதித்தபடி காயையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மூன்றுபலம் புளிகரைத்த ரசமும் காற்பலம்வெந்தயப்பொடியும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும்போட்டு பின்பு நெய்யில் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் வெந்தயம் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை வறுத்துக் கறியிற்போட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. சுடுகையாயிருக்கும்போது புசித்தால் ருசியாகவிருக்கும் மயக்கம்போம்.

பொரிக்கறி.

இளசாகிய அவரைக்காயைப் புழுவில்லாமற் சோதித்து விதைகளை வேறுபடுத்திச் சோதித்துக் கோதுகளைக்களைந்துவிட்டு ஆண்ட பாத்திரத்தில் அந்த விதைகளைப்பெய்து அதற்குத்தகுந்த பால்விட்டு அந்த விதைகளின் சுவறியபின்பு மற்றொரு பாத்திரத்திற் கோதுகளைந்த மேற்புரணிகளைப் பெய்து தகுமான தேங்காய்ப்பால் விட்டு அதிற்றகுமான வெண்மையாயிரானின்ற அரைத்த எள்ளின் விழுதைக்கலந்து பின்பு முளகாய் முதலான சம்பாரவருக்கங்களைச் சேர்த்து முன்னமே பக்குவமாகியிருக்கிற விதைகளையும் அதிற் பெய்ததற்குத் தகுமான பெருங்காயமுடன் பால்கூட்டி அதில் சுவறின பக்குவத்தில் தகுமான பச்சைக்கற்பூர முதலாகிய வாசனைத் திரவியங்களைத் தெளித்துப் பாக்குப்பட்டையிலே அரைநாழிகை பரியந்தம் கட்டிவைத்துப் புசிக்கிறவர்களுக்கு உருசியைத் தருகிறதல்லாமல் கபரோகத்தையும் நிவர்த்திசெய்யும் பித்தசாந்தி.

கோத்தவரைக்காய்ப் பொரியல்.

முந்நூறு நானூறு கொத்தவரைக்காய்களை காம்பு முதலானவைகளைத் திருத்தியறுத்து பாத்திரத்தில் ஒருபடி புதிய சலத்திற்பெய்து ஆவிவருகிறவரையில்வேகவிட்டுச் சலத்தைவடிகட்டிவொரு கரண்டி உப்பும் போதுமான கறிமாவுங்கூட்டி நெய்யிற்கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் ஒருசிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பும் கறிக்கி எல்லாவற்றையும் நன்றாகக்கூட்டிவிடவும். பித்தவாதம்.

பொரிக்கறி.

இருநூறுகாய்கள்கூட்டி நரம்பு முதலானவைகளைத் திருத்திச் சின்னசின்னதாகவெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் உழக்குச்சலம் கூட்டி திருத்தியகாயை அதிற்கூட்டித் தகுமான உப்புங்கூட்டி வேண்டிய வரை வேகும்படிச் சலத்தை இறக்கவும். அரைப்பலம் புளிகரைத்த ரசமும் தகுமான கறிமாவும் சருக்கரையும் யதிலேவொன்றாய்ப் பிசறி ஒரு கரண்டியில் நெய்கொட்டி கண்ட கண்டமாகக் கிள்ளி முளகாய், வெந்தயம், சீரகம், உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை இவைகளை இளவறுப்பாய் தகுமானவரையில் கூட்டிக் கரண்டிக் காம்பிஞலே எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவேண்டியது. வாய்வு பண்டம்.

புளிக்குழம்பு.

ஒரு கரண்டியில் தகுமான நெய்வார்த்து கால் ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பச்சை கறிவேப்பிலையும் பத்து முளகாயும் சீரகமும் ஆகிய இவைகளை அதிற்பெய்து வறுத்து அம்மியிலரைத்து புளிகரைத்த முக்கால்படி சலத்திற்கலந்து மேற்சொல்லியபடி திருத்தித் தனியே வேகவைத்த காய்களில்விட்டு மூன்றுவி வருகிறபரியந்தம் எல்லாவற்றையும் வேகவைத்துப் பின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டி துவரம்பருப்பும் சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து நெய்யில் போதுமான முளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினுல் கலந்துவிட வேண்டியது.

புளிக்கறி.

அவ்வளவே காய்களெடுத்து மேற்சொல்லிய பிரகாரமே நன்றாக வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்துவிட்டு ஒன்றரைப்பலம்புளியை ஆழாக்குச்சலத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலாகியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்தகாயில்வார்த்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷம்

வரையில் சுடவைத்து ஒருகரண்டி உப்பும் போதுமான வெந்தயப் பொடியும் போட்டுப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டு ஒரு கரண்டியினாலே கலந்து எடுத்து சுடுகையா யிருக்கும்போது வட்டிக்கவேண்டும்.

சுரைக்காய்ப் பொரிக்கறி.

இளசாகிய ஒரு சுரைக்காயின் மேற்புரணியைச்சீவித் துண்டு துண்டாக அறுத்து அரைபலம் உப்புடனே வேகவைத்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவைப்பெய்து பின்பு நெய்யில் தகுமான துண்டு துண்டாகக்கிள்ளிய முளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து மேற்சொல்லிய காயோடு சேர்த்துப் பின்பு அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷபரியந்தம் வைத்து எடுக்க வேண்டியது. பித்தவாதம்போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய காயை மெல்லியதாக அறுத்து உப்புடன் போதுமானவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை இறுத்திவிட்டு கால் பலம் புளிரசம்விட்டுப் பின்பு போதுமான வெந்தயத்தூள்பெய்து அடுப்பின்மேல் அஞ்சு நிமிஷவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு தகுமான முளகாய் கறிவேப்பிலை சீரகம் ஆகிய இவைகளை ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்து வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

கடுகுகறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்தி உப்புசேர்த்துப் பின்பு அரைப் பலம் கடுகு அம்மியில்விட்டரைத்து அந்தக்காயிலேசேர்த்து அதில் பத்து எலுமிச்சம்பழம் ரசத்தைப்பிழிந்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷவரையில் வைத்துப் பின்பு வறுத்தவெந்தயம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலேதாளித்துப் போடவேண்டியது பித்தம்.

எள்சேர்ந்தகறி.

அதேயளவு உப்போடு மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயை வேகவைத்து ஒரு சிறியகரண்டி எள்ளுப்பொடி சேர்த்துப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுமான உளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை ஒருவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் தகுமான முளகாய்

ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினுல் கலக்கி விடவேண்டியது.

மிளகுகறி.

இரண்டுபலம் மிளகு பத்து முளகாய் ஒரு பிடி கறிவேப்பிலை வீசம் வராகனெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்து நெகிழ அரைத்துப் பின்பு கால்படி புதுசலத்திற் கலக்கி அரிக்கால்படி யாகும்படிக்காய்ச்சி ஒரு கரண்டி உப்பைப்போட்டு மூன்று கொதிவந்தபின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டி துவரம்பருப்புசேர்த்து ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பு பத்து முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாய்வு பரிகாரம்.

பூசனிக்காய்ப் பொரியல்.

பூசனிப்பழமெடுத்துப் புறணியைச் சீவிவிட்டு ஒரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் ஒன்றரை ஆழாக்கு சலம்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பு சேர்த்து அது கரைந்தபின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவும் நெய்யில்வறுத்த தகுமான கிள்ளு முளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும்போட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டித் துவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து நன்ருகக் கலக்கவேண்டியது. கொடியவாய்வு மருந்து முறிவு.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்தியகாயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில்போட்டு நிறையப் புளிரசம் வார்த்துப் பாதி வெந்து வரும்போது ஒரு பிடி முளகாய்த்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும்போட்டு வெந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய் வார்த்துப் போதுமான கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைப் பெய்து வறுத்துப்போட வேண்டியது. பித்தம்போம்.

பலாக்காய்ப் புளிக்கறி.

பழுக்காதிருக்கிற காயையறுத்து முள்ளையுடைய தோலைச் சீவிக் கொட்டைகளை யெடுத்துவிட்டு ஓரங்குலம் பிரமாணமாக அறுத்து அரையே அரைக்கால்படிசலத்தில் மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தை இறுத்துவிட்டு வெந்தகாயில் ஒருபலம்

புளிரசமும் ஒருபிடி சருக்கரையும் அவ்வளவே உப்பும் தகுமான கறி மாத்தூளும்பெய்து அடுப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்து எடுக்கிற போது நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்சேர்க்கவேண்டும் மேகவாய்வுண்டாம்.

கறிக்குழம்பு.

பழுக்காதகாயை முன் விதிப்படியறுத்து ஒரு கரண்டியில் நெய் விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டி மிளகு மூன்று அல்லது நாலு முளகாய் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் துவரம்பருப்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைத் தனித்தனியாக வறுத்து அம்மியி லரைத்துக் காயுடன் கலந்து அரையே அரிக்கால்படி சலத்தில் வேகவைத்து மூன்று கொதி வந்தபின்பு கறியில் கொஞ்சம் பச்சை முளகாயும் பெருங்காயமும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுப் பின்பு அஞ்சுநிமிஷம்வரையில் வேகவைக்க வேண்டும் வாய்வு பதார்த்தம்.

கத்திரிக்காய்ப் பொறிக்கறி.

இருபதுகாய்களை நான்குகூறாக அறுத்து அரைப்படி சலத்தில் வேகவைத்துத் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும் பெய்து மறுபடியும் வேகவைத்து அது வெந்துவரும்போது நெய்யிற்கொஞ்சம் உளுத் தம்பருப்பும் கிள்ளிய முளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது. பத்தியபதார்த்தம்.

புளிக்கறி.

மேல் விவரித்தபடி கத்தரிக்காயைச் சித்தப்படுத்திப் பின்பு கொஞ்சம் புளிரசமும் ஒரு சிறியக்கரண்டி வெந்தயத்தூளும் போட் டுக்கலந்து வெந்தபின்பு அதிற்கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தம்போம்.

எலுமிச்சம்பழ ரசக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கத்தரிக்காயைச் சலத்தில் வேகவைத்து அதிற் புளிப்புக்குப்போதுமான எலுமிச்சம்பழம் ரசம்விட்டுப்பின்பு ஒரு சிறியகரண்டியளவு உப்பும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ் சம் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு கரிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் வறு த்து அதிற்போடவேண்டியது. மயக்கம்போம்.

தேங்காய்க்கறி.

மேற்படி காய்களைத் துண்டுகளாக அறுத்த கொப்பரையுடன் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வேகவைத்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவு அதின்பேரில்போட்டு நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பம் முளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது. கரப்பான் பதார்த்தம்.

தயிர்க்கறி.

ஒருபடி புளிச்சதயிரில் மேற்சொல்லிய காயை வேகவைத்துத் தகுமான வெந்தயத்தூளும் உப்பும்போட்டுப் பின்பு அதில் துண்டு துண்டாகக் கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. பித்தவாய்வு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்யவேண்டியதானல் தயிரை நீக்கி நெய் சேர்க்கவேண்டியது. சூடுதணியும்.

குழம்புக்கறி.

மேற்சொல்லிய காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து இருபது நிமிஷம் வரையில் சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு காயை ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் இரண்டரைப்பலம் மிளகும் கறிவேப்பிலையும் மிளகாயும் வறுத்து அவைகளை நன்ருக அரைத்து ஒருபாத்திரத்திலேகரைத்து மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தகாயை யதிற்போட்டு அடுப்பிலிருந் தெடுப்பதற்கு முன்னே கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் பத்து முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. வாதபித்தம்.

எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இருபது கத்திரிக்காய்களை நாலுபிளவாக வறுத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்தெடுத்துக்கொண்டுபத்துவறுத்த மிளகாயும் ஒரு கைப்பிடி கொத்தமல்லி விதையும் நெகிழ அரைத்துத் தகுந்த புளியும் உப்பும் கரைத்து மேலே அரைத்து வைத்திருக்கிற முளகாயை இக்குழம்பில்கரைத்து ஐந்துபலம் உரித்தவெங்காயம் ஒன்னரைபலம் வெள்ளைப் பூண்டு இரண்டரைபலம் முந்திரிகைப்பருப்பு அடுப்பேற்றிய ஒருசட்டியில் நெய்விட்டு முந்திரிகைப் பருப்பை வறுத்தெடுத்து அதையும் வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப்

பூண்டையும் வறுத்தெடுத்து இவைகளையும் மேற்படி கரைத்து வைத்திருக்கின்ற குழம்புடனே வறுத்து கத்திரிக்காயிற் கொட்டிச் சுண்டிவரும்போது கொஞ்சம்தேங்காய்ப்பால்விட்டு இறக்கிவிடவும். மருந்து முரிவு.

முருங்கக்காய்.

இருபது முருங்கைக்காய்களை நாலு அல்லது அஞ்சங்குல நீளமாக அறுத்து உழக்குச்சலத்தில் வேகவைத்து ஒருசிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும் போட்டு நெய்யில் உளுத்தம் பருப்பும் மிளகாயும் வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது. சுக போஜனம்.

புளிக்கறி.

பத்து முருங்கைக்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து உழக்குச் சலத்தில் வேகவைத்து ஒருசிறிய கரண்டியளவு வெந்தயப் பொடியும் போதுமான உப்புப் போட்டு நன்றாகக்கலக்கி நெய்யிற் கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்து அதிற்போட்டு நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு சேர்ந்த கறி.

அரைப்படி துவரம்பருப்பையாவது பச்சைப்பயறையாவது உழக்குச்சலத்திலே வேகவைத்து அது வெந்துகொண்டிருக்கும் போது முருங்கைக்காயை மேற்சொல்லியபடி யறுத்து சேர்த்து இவ்விரண்டும் போதுமட்டும் வெந்தவுடனே ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும்போதுமான உப்பும் ஒருவீசம் வராகனெடை பெருங்காயமும் பெய்து எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினாலே கலந்துவிடவேண்டும். பித்தவாதம்.

பதார்த்தவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பத்தாவது

கிழங்குவகைப் படலம்.

புளிப்புக்கான கிழங்கு வர்க்கங்கள் சமைக்குமுறை
கருணைக்கிழங்கு புளிப்புக்கறி.

ஒருவீசை வெள்ளைநிறமாகிய கருணைக்கிழங்கு ஐந்துபடிபுதுச் சலத்திலே மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்து இறக்கிச்சலத்தை யிருத்துவிட்டு அரைக்காற்பலம் புளிரசமும் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தயத்தூளும் ஐந்துபலம் சருக்கரையும் போதுமான அழுக் கெடுத்த உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் இருகிவருகிற வரையில் காய வைத்துப் பின்பு போதுமான நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடைப் பெருங்காயம் இவைகளோடு ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டியளவு வெந்தயமும் கடு கும் வறுத்துச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து சாதத் துடனேயாவது அரிசிமாவினால் அல்லது கோதுமைமாவினால் செய்த ரொட்டியுடனே கூடியமட்டும் சுடுகையோடு புசிக்க வேண்டியது.

மிளகு குழம்பு.

ஒரு சிறிய கரண்டி மிளகும் அவ்வளவு துவரம்பருப்பு வொரு பிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடை நல்ல பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளைப் போதுமான நெய்யிலே வறுத்து அம்மியில் நெகிழ அரைத்து ஒருபடி அல்லது வொன்றரைப்படி சலத்தில் கரைத்து ஒரு பெரிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யிலே தனியேவறுத்து மேற்சொல்லிய சலத்திலே கரைத்துப்பத்துபலம் கருணைக்கிழங்கை அரையங்குலப் பிரமாணமாக அறுத்து இரண்டு படி சலத்தில்தனியேவேகவைத்துச்சலத்தை இறுத்துவிட்டுஅதை முன் குழம்புச்சட்டியிற் பெய்து கொதி வருகிறவரையில் வேக வைத்து ஒருகரண்டி அழுக்குவாங்கிய உப்புபோட்டுப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் உளுத்தம் பருப்பும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்து வாசனை யெழும்பியபின்பு அதிற் போடவேண்டியது. இதைச் சுடு புகையோடு சிக்கவேண்டும். வாய்வுபோம்.

சேப்பங் கிழங்குக்கறி.

அரைவீசைகிழங்கை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு ஒரு கோணியின்மீது தேய்க்கவேண்டும். அல்லது ஒரு மண்பாத்திரத்தில் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் வேகவைத்துத் தோலை யுரிக்கவேண்டும். முன் சொல்லியபடி கிழங் கைத் தேய்த்தால் அதை விஸ்தாரஞ் சலத்தில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் இரண்டுபலம் புளி ரசம்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டி அழுக்கெடுத்த உப்பும் அவ்வளவு வெல்லமும் சம்பாரப்பொடிகளும்போட்டுப் பின்பு ஒருபலம் உளுத் தம்பருப்பு கால்பலம் மிளகாய் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போட்டு இதை வேண்டியமட்டுஞ் சுடுகை யோடு புசிக்கவேண்டும். சிலேத்மபண்டம்.

மிளகு குழம்பு.

காற்பலம் கிழங்கெடுத்துச் சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுதோலை ச்சீவி பாத்திரத்திற்போட்டு ஒரு சிறியகரண்டி மிளகு அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பு ஒருகரண்டிக் கறிவேப்பிலை வறுத்து அரைத்துக் கொண்டு காலேமாகாணி பலம் புளிரசம் இவைகளை இரண்டுபடி சலத்தில் கலக்கி ஒரு சிறிய கரண்டி உப்பும்போட்டு வெந்த கிழங் கிருக்கிற பாத்திரத்தில் வார்த்து எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஒன்றேகாபலம் உளுத்தம் பருப்பும் நான்கு கிள்ளுமிளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டிக் கறிவேப் பிலையும் நெய்யில் வாசனை வருமளவும் வறுத்துக் குழம்பிற் சேர்க்க வேண்டும். வாய்வுபோம்.

வள்ளிக் கிழங்குக்கறி.

ஒருவீசைக் கிழங்கை நன்றாககழுவித் தோலைச்சீவி ஓரங்குலப் பிரமாணம் சின்ன துண்டுகளாக அறுத்துப் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துப்போட்டு அஞ்சுமுளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் ஒரு கரண் டிக் கரிவேப்பிலையும் இரண்டு அல்லது நான்குபலம் நெய்யில் வருத் துக் கறியில்போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவும் சர்க்கரையுங் கறியின்மீதிற்றூவி அகப்பைக் கொம்பி னால் எல்லாவற்றையுங் கலந்துவிடவேண்டியது. இதுவுஞ் சுடுகை யோடு புசிக்கவேண்டும். புராதனவாயுமுண்டாம்.

சருக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

பத்துப்பலம் அல்லது இருபதுபலம் கிழங்கை வட்டம்வட்டமாக அறுத்து இரண்டரைப்படிச் சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை இறுத்துப்போட்டுக் கிழங்கிருக்கிற சட்டியை அடுப்பின்மீது தானே சற்று வரலாகிறவரையில் வைத்திருந்து பின்புதை ஒரு தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு சட்டியில் நான்கு பலம் நெய்விட்டு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டுப் பத்து முளகாய் ஒருகரண்டி கறிவேப்பிலையுஞ் சேர்த்து வறுத்து வெந்த கிழங்கை அதிற்போட்டு ஒருசிறிய கரண்டி உப்பை அதின்மீது கலக்கிவிடவேண்டும். இதையுஞ் சுடுகையோடு உண்ண வேண்டும் கொடிய வாய்வு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் 16-பலம் கிழங்கை நன்றாகக்கழுவி ஓரங்குலப் பிரமாணத்தில் வட்டுத்துண்டுகளாக அறுத்து ஒருசட்டியில் அஞ்சு அல்லது ஆறுபலம் நெய்விட்டுக் கிழங்கையதிற்சேர்த்துப் பத்துமுளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி கறிவேப்பிலையும் உப்பு அரிசிமா இவைகளை வகைகொன்றுக் கொவ்வோர் சிறிய கரண்டியளவு போட்டு வட்டிக்கிறவரையில் நன்றாக மூடிவைக்கவேண்டும்.

எட்டுப்பலம் கிழங்கை முன்சொன்னபடி அறுத்து இரண்டு பலம் புளியம்பழமெடுத்து உழக்கு சலத்தில் இருபது நிமிஷவரையில் ஊரவைத்துப் பின்பு ரசத்தைப்பிழிந்து அதில் ஒரு கரண்டி முளகாய்த்தூளும் ஒருசிறியகரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறிய கரண்டி உப்பும் கிழங்கிற்போட்டு மூன்று கொதி வருகிறவரையில் அஞ்சு நாழிகை வேகவைத்துக் கொதிக்குமுன் கடுகு வெந்தயம்சீரகம் பெருங்காயம் நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணையில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. அதுவுஞ் சுடுகைப்பதத்தோடு சாப்பிடத்தக்கது. சூடு தணியும்.

அரலிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

மேல் விதித்தபடியே இந்தக்கிழங்கை நெய்க்கறியும் புளிக்கறியுஞ் செய்யவேண்டும்.

கிழங்குவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினோராவது
கீரைவகைப் படலம்.

அரைக்கீரைக் கறி.

எட்டுப்பலம் கீரையைச் சாக்கிரதையாக அறுத்து அதில் ஒரு சிறியகரண்டி உப்புபோட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டிப்பிழிந்துவிட்டு அதை மறுபடியும் அந்தப் பாத்திரத்தில் தானேபோட்டு அது வெந்தபின்பு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுதூவி அத்துடன் கொஞ்சமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புச் சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே கீரையை வேகவைத்து அதில் முன்னதாகவே வைத்திருந்த ஒரு கரண்டி துவரம்பருப்பும் ஒரு கரண்டி அரிசிமாவும் போட்டுப்பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

நெய்க்கறி.

இந்தக்கீரையை சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துப்போட்டுப் பத்துநிமிஷவரையில் காற்றிலாறவைத்து ஒருஅகலசட்டியில்இரண்டரைப்பலம் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப் பின்பு வெந்த கீரையைப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் அல்லது அகப்பைக் காம்பினால் கலந்து ஐந்து நிமிஷ வரையில் அடுப்பில் வைத்திருக்க வேண்டியது.

முளைக்கீரைப் புளிக்கறி.

ஒருசேர் முளைக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்கொழுந்தைக் காம்பில்லாமலுருவிப் பொடியாக அறிந்து அத்துடன் சேர்த்து ஒரு கரண்டி உப்பும் ஒரு சிறிய கரண்டி வெந்தயத்தூளும் அத்துடன் போதுமான முளகாய்த்தூளும் போட்டு நன்றாக வேகவைத்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற் போடவேண்டியது, குளிர்ச்சியுண்டாம்.

மேற்சொல்லிய கீரையை உப்புடன் வேகவைத்து ஆறேகாபலம்புளி கரைத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக்

கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்று கக் கலந்துவிட வேண்டும்.

மேற்படி கீரையில் பத்து முதலெடுத்துப் பொடியாக அரிந்து பத்து மாங்காய்ப் பிஞ்சையறிந்து விதையைப்போக்கி இரண்டும் ஒன்ருக வெந்தபின்பு ஒருகரண்டி உப்புப் போதுமான முளகாய்த் தூளும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம்வெந்தயம் கறிவேப்பிலை முளகாய் இவைகளைத் தகுந்த நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

தண்டுக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்துக்கொண்டு ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்துக் கீரையில் சலமில்லாமல் பிழிந்து காற்றில் நான்கு நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மறுபடியுஞ் சட்டியிற் போட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளியமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. கொஞ்சம் வாய்வுசெய்யும்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்த கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அறுத்து ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்து சலத்தைப் பிழிந்து இரண்டு நிமிஷவரையில் காற்றில் ஆறவைத்து வேருெரு சட்டியில் 8-பலம் துவரம்பருப்பு வேகவைத்து அதை வெந்த கீரையுடன் சேர்த்துச் சட்டியிற் போட்டபின்பு அதின்மேல் கொஞ்சம் அரிசிமாவு தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளியமுளகாய் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு எல்லாவற்றையுங் கரண்டிகாம்பிஞல் நன்ருகக்கலந்து விட வேண்டியது பத்தியத்திற்காகும்.

சாதாக்கறி.

எட்டுபலங்கீரை அறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்துவேகவைத்தெடுத்துப்பிழிந்து சிலநிமிஷம்வரையில் ஆறவைத்து அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்மேற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளிய முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போட வேண்டியது.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொன்னபடி எட்டுபலங்கீரை அறுத்து உப்பு போட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு ஆறவைத்துத் தனியே வேக வைத்திருந்த ஒரு கரண்டிப் பச்சைப்பயறுவது அல்லது துவரம்

பருப்பாவது கலந்து அதின்பேறிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தூவிக் கலந்து கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுந்தம்பருப்பும் கிள்ளிய முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. சுகபோஜனமாம்.

புளிக்கறி.

எட்டுப்பலங் கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒரு ஆழாக்குப் புளியம் பிஞ்சை அறுத்து அதனோடு சேர்த்து இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் உப்புஞ் சேர்த்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் கடுகுசீரகமும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லியபடி அவ்வளவே கீரையை அரையே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் விட்டு வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கடைசியிற் கொஞ்சங்கடுகும் வெந்தயமும் நெய்யில் வறுத்துப் போட வேண்டியது பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சிறுக அரிந்து ஒரு இரும்பு சட்டியிற்போட்டுப் பத்து மாம்பிஞ்செடுத்துச் சிறுசாயறிந்து முக்காற் கரண்டி உப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து அதிற் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூள்போட்டு ஒருகரண்டியினாற்கலந்து பிற்பாடு அதனோடுகொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கிள்ளு முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்து கீரை வெந்துகொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் பச்ச முளகாயுஞ் சேர்த்தால் மிகவும் ருசியாகவிருக்கும்.

சாதாக்கறி.

பத்துத் தண்டுக்கீரை யெடுத்து அஞ்சுதரம் குளிர்ந்த சலத்தில் நன்றாகக் கழுவித் தண்டுடன் சிறுக அறுத்து கொஞ்சம் உப்புடன் வேகவைத்து அதைப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும்அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியில் கொஞ்சம் உளுந்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது ஒருபட்சம்பத்தியத்திற்காகும்.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

முக்காலேயரிக்கால்படி வறுத்த பச்சைப்பயற்றை ஐந்தேகால் ஆழாக்குச் சலத்தில் வேகவைத்து வெந்துகொண் டிருக்கும்போது அஞ்சு தண்டெடுத்துத் துண்டுகளாக அறுத்து அதிற் போட்டுப் பிற்பாடு கொஞ்சம் அரிசிமாவும் முக்காற் கரண்டி உப்பும் போட்டு

ஒரு கரண்டியினுற்கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது. இதுமத்தியான போசனத்திற் புசிக்கவேண்டியது.

புளிக்கறி.

சுத்தியாயிருக்கின்ற பத்துத் தண்டெடுத்துச் சிறுக அறுத்து 1 கால் பலம் புளிரசம் கொஞ்சம் வெந்தயற்றூள் அரையேஅரிக்கால் பலம் உப்பும் போட்டு வேகவைத்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. பித்தம் போம்.

மேற்சொல்லிய தண்டுகளைச் சிறுக அறுத்துத் தனியே கொஞ்சம் புளியங்காயை அம்மியிலாவது உரலிலாவது துவைத்து ரசத்தைப் பிழிந்துக்கொண்டு முன் அரிந்து வைத்திருந்த கீரையுடன் வேகவைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயப்பொடியும் போட்டு ஒரு கரண்டியில் நன்றுகக் கலக்கவும் கொஞ்சம் கடுகடுத்து சலம் விட்டரைத்துச் சேர்த்தால் உருசையாகவிருக்கும். ஆகிலும் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துக் கூட்ட வேண்டியது. வாதபித்தம்போம்.

தயிர்க்கறி.

இதற்குமுன் சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம் தண்டுக்கீரை யெடுத்தறுத்து ஒண்ணேமுக்கால் ஆழாக்கு மோரிற்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்தயபொடியுஞ் சேர்க்கவேணடியது. அது நன்றுக வெந்தபின்பு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. அதிக குளிர்ச்சியுண்டாம்.

சாதாக்கறி.

தண்டு நீங்கிய கீரையை, முக்கால் அரிக்கால் ஆழாக்கு சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிறபாடு உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லிய விதமாகக் கீரையை வேகவைத்து தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி பச்சைப்பயறுவது துவரம்பருப்பா

வது அத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை தாளித்துப் போடவேண்டியது. மயக்கம்போம்.

முருங்கைக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் முருங்கைக்கீரை யெடுத்து கொஞ்சம் உப்புடன் வேகவைத்துப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச் சட்டியிற் போட்டு அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் ஒருகரண்டியில் வறுத்துப்போட்டு அடுப்பை நன்றாக யெரியச் செய்யவேண்டியது. போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் அகத்திக்கீரை யெடுத்து நன்றாக வேகவைத்துப் பிழிந்து சலத்தை வடித்துப்போட்டுப் பின்பு முக்காற்கரண்டி உப்புங் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் சேர்த்து கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது. மருந்து முறிவுசெய்யும்.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

எட்டுப்பலம் மேற்சொல்லியபடி கீரையெடுத்து வேகவைத்து கால் ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பருப்பை அல்லது துவரம்பருப்பை தனியே வேகவைத்து அதிற்சேர்த்து பின்பு கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. பித்த அரோசிகம் போம்.

எலிகாதுகீரை சாதாகறி.

எட்டுப்பலங் கீரையெடுத்து சிறுக அரிந்து சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துபோட்டு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்சேர்த்து அதின்பேரில் அரிசிமாவையும் உப்பும் தெளிக்கவேண்டியது. கண்தெளிவுண்டாம்.

பச்சைப்பயறு.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சலத்தில் வேகவைத் திறுத்துவிட்டுப் பின்பு அதை நெய்யில்வறுத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருபலம் பச்சைப்பயறு அதிற்போட்டு எட்டுப்பலம் வெந்தயக்

கீரையைக்கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு வேகவைத்துப்பிழிந்து இதை யும் அதோடு சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கலந்து உளுத்தம் பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது. வாத பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லியபடி கீரையை வேகவைத்து அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவை கொட்டி மேலும் ஒருகரண்டி வேகவைத் திருந்த பச்சைப்பயறும் போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

காசலிக்கீரை புளிப்புக்கீரை.

எட்டுபலம் காசலிக்கீரை யெடுத்து காம்புகளை நீக்கிப்போட்டு உழக்கு புதுசலத்தில் கீரையை வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்து விட்டு அதில் 1 கால் பலம் புளிரசம் வார்த்து ஒருசிறிய கரண்டியள வு உப்பும் கொஞ்சம் முளகாய்ப்பொடியும் வெந்தயமும் இருபது பச்சைமுளகாயும் போட்டுப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. கொடியவாயு உண்டாம்.

சாதாக்கறி.

இந்தக்கீரையில் கொஞ்சமெடுத்து காம்புகளை நீக்கிவிட்டுச் சிறுசாக அறிந்து ஒரு சிறியகரண்டி உப்புடனே வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்திவிட்டுப் போதுமான நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் ஒரு கரண்டி மிளகும் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்து அதன்மேற் போட்டுப் பின்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாப்பொடியும் போடவேண்டும். இதைச் சுடுகையோடு சாப் பிடவேண்டும். பித்தம்போம்.

பருப்புசேர்ந்த கறி.

மேற்சொல்லியபடியே இக்கீரையை வேகவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு சிறியகரண்டி துவரம்பருப்பும் அல்லது பச் சைப்பயறு அதிற்சேர்த்துப் பின்பு அதின்மேற் கறிமாற்றாளைத் தெளிக்கவேண்டியது. வாய்வுபோம் பொருமலுண்டாம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கீரையயறிந்து நன்றுகக்கழுவி ஒரு அகலவாயுள்ள வெண்கல பாத்திரத்தில் பத்துபலம் நெய்வார்த்து அதிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டி உளுத்தம்

பருப்பும்போட்டு வறுத்து அதிற் கீரையைப்போட்டுச் சலஞ் சேர்க்காமல் எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும். அதிக பலமுண்டாம்.

சிறுக்கீரை சாதாக்கறி.

பதினாறுபலம் கீரையெடுத்து வேரையுங் காம்புகளையும் நீக்கி விட்டுக் கழுவி பத்துபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெ யில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்து அதிற் கீரையைப்போட்டு நன்றாக பக்குவமான பின்பு சாப்பிட வேண்டியது. இது குளிர்ச்சித் தரும். மருந்து முறிவு செய்யும்.

இலைக்கறி.

எட்டுப்பலம் இளங்கீரை யெடுத்து உழக்குசலத்தில் வேக வைத்து சலத்தை யிருத்துவிட்டு ஐந்து நிமிஷபரியந்தம் காற்றில் ஆறவைத்து நெய்யில் அரைபலம் அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப் பும் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டியது. சீதளபண்டமாம்.

சீராளன் கறி.

உழக்கு வறுத்த பச்சைப்பருப்பு சலம்விட்டு நெகிழ அரை த்து உண்டையாக்கி 5-பலம் உரித்த வெங்காயமும் 5-பச்சை முள காயும் பொடியாயரிந்து போதுமான உப்புப்பொடியும் மேற்படி உண்டையிற் சேர்த்து பிசைந்து பில்லையாக்கி ஒரு சட்டியில் அரை படி சலம்விட்டு வஸ்திரத்தால் வால்கட்டி யடுப்பேற்றி வஸ்திரத் தின்மீது வைத்துக் கெட்டியாகிற வரைக்கும் வேகவைத்திறக்கி ஆறவைத்து ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டுதுண்டுகளாக அரிந்து அடுப்பேற்றி வேறொரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டுச் சிவக்கவறுத் தெடுத்துக்கொண்டு புசிக்க வெகு உருசியாயிருக்கும்.

சீராளன் குழம்புகறி.

மேல் விவரித்தபடி சீராளன்கறி சித்தப்படுத்திக்கொண்டுதகு ந்த முளகாயும் கொத்தமல்லிவிதையும் ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு வறுத்தெடுத்து சலம்விட்டரைத்து அதைத்தகுந்த புளி உப்புடன் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு 5-பலம் உரித்த வெங்காயம் பலம்பூண்டு போட்டு வறுத்து மேல்சித்தப்படு த்திவைத்திருக்கிற சீராளன் கறிபில்லைகளையும் குழம்பையும்விட்டுத் தாளித்துக் காய்ந்து சுண்டிவரும்போது தேங்காய்ப்பால் விட்டு

சற்று நேரத்தில் இரக்கிக் கொள்ளவும் வாய்வு செய்யும். மிலிட்டேரிகள் பதார்த்தம்.

பகோடாக் குழம்பு.

உழக்குக் கடலைப்பருப்பு ஊரவைத்தரைத்து மேற்சொல்லிய வெங்காயம் பச்சைமுளகாய் உப்புசேர்த்துப் பிசைந்து ஒருணவாச் சட்டியை அடுப்பேற்றி 10-பலம் நெய்விட்டுக் காயும்போது மேற்படி பிசைந்தமாவை சிறு உண்டைகளாகக் கிள்ளிவிட்டு சிவக்க வறுத்தெடுத்து மேல் விவரித்த பிரகாரம் குழம்பு சித்தப்படுத்தி அதிற்பெய்து பக்குவப்படுத்தி உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

பால் கறி.

இரண்டுபடி எருமைப்பாலைக் காயவைத்துப் பொங்கிவரும் போது அதில் உழக்குத் தயிர்விட்டுக் கலக்கிப் பால் முறிந்துவரும் போதெடுத்து உடனே ஒரு வஸ்திரத்தில்விட்டு மூட்டையாக ஒரு கயத்திறைல் இறுகக்கட்டி மேலே மூன்றுசாமம் தொங்கவிட்டுப் பின்பு மூட்டையை யவிழ்த்து உண்டையையெடுத்து பில்லையாக அறிந்து மேற்சொல்லிய விதமாகச் சித்தப்படுத்தி குழம்பில் விட்டு பாகஞ்செய்து புசிக்கவேண்டியது.

குழம்புவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பன்னிரண்டாவது

மிளகுநீர்வகைப் படலம்.

புளி மிளகுநீர்.

ஒண்ணேகால்பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு கொஞ்சங் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டி நெய்யிலே வறுத்து அதை அம்மியில் நெகிழவரைத்து போதுமான புதுசலத்திற் கலக்கிப் போதுமான உப்பும் போட்டுப் பின்பு ஒண்ணேகால்பலம் புளியை அதிற் போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்கும் காயவைத்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போட வேண்டியது. அரோசிகம்போம்.

வேறொரு விதம்.

அரையே அரிக்கால் பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம் பருப்பு நெய்யில் வறுத்து இவைகளை சலத்திற்கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் உப்பும் எலுமிச்சம்பழரசமும் விட்டுக் காயவைக்க அது காய்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே சீரகம் கடுகு வெந்தயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் சேர்க்கவேண்டியது. வாசனை வேண்டுமானால் கொஞ்சம் முருங்கக்காயரிந்த துண்டுகளாவது விளாம்பழத்தினோடு போடவேண்டியது. எல்லாவித மிளகு நீருக்கும் கொஞ்சங் கொத்தமல்லி இலையும் போடவேண்டும் இவை கன்னடபாகம்.

வேறொரு விதம்.

போதுமான சுத்தசலத்தில் ஒருபலம் மிளகு பொடிபோட்டு ஆழாக்கு துவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து ஒரு சாமம் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் புளிரசத்தோடு தகுமான உப்பும் பெய்து கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டும்.

மகராஷ்டர மிளகுநீர்.

ஒருபலம் மிளகுங் கொஞ்சம் துவரம்பருப்பும் நெய்யில் வறுத்து அரைத்து தகுமான சலத்திற் போட்டு தகுமான உப்பும் பெய்து அஞ்சுநாழிகை பரியந்தம் காயவைக்க அதுகாஞ்சுக்கொண்டிருக்கும்போதே தனியே கொஞ்சம் சலத்தில் ஆழாக்கு கடலையை

வேகவைத்து ஜலத்தை இறுத்துப்போட்டு அதை மிளகுநீரில் சேர்த்து அஞ்சு நிமிஷம் வரையில் காயவைத்தபின்பு சீரகம் கடுகு கொத்தமல்லிவிதை கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை அஞ்சு நெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் தாளித்திறக்கிப் போடவும் மலம் போம்.

மகராஷ்ட மோர்குழம்பு.

அரையே அரிக்காலாழாக்கு புளித்தமோரெடுத் ததில்முக்காலாழாக்கு கடலைமாவு மூணு வீசம்பலம் வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவே உப்பு இரண்டு துண்டு கத்தரிக்காய் அல்லது வெள்ளரிக்காய் ஆகிய இவைகளைப்போட்டு எல்லாம் நன்றாக மூன்று கொதி வருகிறவரையில் காயவைத்தபின்பு கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. அன்றியும் இரண்டு கொத்தமல்லி இணுக்குகளை அதில் அஞ்சு நிமிஷம் வரையில் ஊறப்போட வேண்டியது. சூடுண்டாம்.

தெலுங்கு மோர்குழம்பு.

அரையே அரிக்கால்பலம் அரிசியை சலத்தில் ஊறவைத்து அம்மியிலரைத்து அதை ஒன்றை ஆழாக்குப் புளித்தமோரில் கலக்கிக் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியும் உப்பும் கொஞ்சம் வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளும் போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்குங் காயவைத்து கடைசியில் அதின்மேல் சீரகம் கடுகு கிள்ளு முளகாய் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

வெந்தயமும் புளித்ததயிருஞ் சேர்ந்த குழம்பு.

கால்பலம் வெந்தயத்தூளை அரைசேர் தயிரிற் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷவரையில் ஊறவைத்துக் கிள்ளுமுளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துவிடவேண்டியது. மத்தியான போசனத்தில் இதை சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம் மேகம்போம்.

மகராஷ்டக சம்பா.

எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து சலத்திற்கரைத்து ஒருசட்டியில் வார்த்து முக்காலாழாக்குக் கடலையை சலத்தில் தனியே வேகவைத்து அத்துடன்சேர்த்து பிற்பாடு 32-பலம் கத்திரிக்காயைத்

துண்டுகளாக அரிந்து அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயம் அரிசிமா உப்பு இவைகளைச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் காயவைத்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டும். இது நல்ல ருசியாகவிருக்கும்.

சீயக்காயிலை மிளகுநீர்.

காலே அரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் நாலு கிள்ளுமுளகாயுங் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையும் எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாயரைத்து இரண்டுபடி சலத்திற்கலக்கிக் காயவைத்துப் பிற்பாடு இரண்டுபலம் சீக்காயிலையை அதிற்போட்டு மறுபடியும் மூன்று கொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. பித்தம்போம்.

மாங்காய் மிளகுநீர்.

பாதிபழுத்த 100-மாங்காயெடுத்துத் தோலைசீவி ஒவ்வொன்றையும் நாலாக அறுத்து வெய்யலிற் காயவைத்துப் பிற்பாடு நிழலில் வைத்திருக்கவேண்டியது. அல்லது அவைகளைக் கயற்றிற் கோர்த்து ஒருபட்சம் வரையில் தொங்கவைத்துப் பின்பு ஒருநாள் பரியந்தம் வெய்யலிற் காயவைத்தெடுத்து ஒருபானையில் பத்திரப் படுத்தவேண்டியது. பிற்பாடு இரண்டுபலம் மாங்காய் வற்றலெடுத்து ஒருபடி ஊற்றுநீரில் ஊறவைத்து காலே அரிக்கால் பலம் மிளகும் அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பும் ஐந்து கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துக் கொண்டு நன்றாக அரைத்து மாங்காய் சலத்திற்கலக்கி எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பிற்பாடு வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை நெய்யில் வறுத்து ஐந்து நெல்லெடை பெருங்காயத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது. சுடுகையோடு சாப்பிடவும் இதைப்புசித்தால் பித்தம் நீங்கும்.

வள்ளிக்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

ஒருபடி அல்லது இரண்டுபடிமோரெடுத்து அதில் ஐந்து பலம் அரிசிமாவுங் கால்பலம் வெந்தயமும் அரைப்பலம் அழுக்குவாங்கிய உப்பும் எட்டுப்பலம் விருத்தமாக அறுத்து வள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து இரண்டரை நாழிகைவரையில் அல்லது மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு பத்து நெல்லெடை பெருங்காயம்

கால் பலம் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் உருக்கு வெண்ணெயிலாவது வறுத்துப் போடவேண்டியது. வாய்வுபதார்த்தம்.

கூட்டுக்கறி.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டுக்கறி.

உழக்கு கடலைப்பருப்பு வேகவைத்துப் பத்து வள்ளிக்கிழங்கைப் பொடியாக யரிந்து வெந்தபருப்புடன் கொஞ்சம் உப்போடு சேர்த்துக் கிழங்கு வெந்தபிறகு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு 6-கிள்ளு முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை வாசனைவரத் தாளித்துக் கொட்டிக் கொஞ்சம் தேங்காப் பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டியால் கலக்கி இறக்கிவிடவும்.

கத்தரிக்காய்	வாழைக்காய்
புடலங்காய்	சுரைக்காய்
பீர்க்கங்காய்	வெள்ளரிக்காய்
கீரைத்தண்டு	கூட்டுக்கறிகள்
வாழைத்தண்டு	

இவைகளைத் தனித்தனியே மேல்விவரித்த விதமாகவேசெய்து கொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்த கூட்டுக்கறிகளும் இவ்விதமாகவே செயதுகொள்ள வேண்டியது.

மிளகுநீர்வகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதின்மூன்றாவது
சட்ணி சாதா பஜ்ஜிவகைப் படலம்.

அப்போதுக்கப்போது செய்து புசிக்கிற நானாவித கறிகளும் துவையல் சட்ணிகளும்.

கத்தரிக்காய்வறல்.

இருபதுநீண்ட கறுப்புக்கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்றாய்க்காம்புடன் நாலாகப்பிளந்து இரண்டுபலம் உளுத்தம்பருப்பு ஒருபலங் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நாலுபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துப் பத்து நெல்லெடை பெருங்காயம் கொஞ் சங்கறிவேப்பிலையோடு அம்மியின்மீது நேர்த்தியாய்ப் பொடிசெய்து வெந்தயத்தூளுடன்கலந்து பின்பிதைக் கத்தரிக்காயடுப்பில்வைத்து மறுபடியும் ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டு அதிற் கத்தரிக்காயை வறுக்கவேண்டியது. சட்டிகொள்ளுகிற பிரகாரம் காய்களைப்போட்டு வறுக்கவேண்டியது. வறுத்தபின்பு வேறொரு பாத்திரத்தில் வைத்து நான்குபலம் நல்ல புளியைப் போதுமான சலத்திற்கரைத்து மேற்படி சட்டியில் வார்த்து அத்துடன் கொஞ் சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷம்வரைக்குங் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு வறுத்த கத்தரிக்காயை அதிற் போட்டுப் பின்பு அதையெடுத்து பத்திரமாய் உலர்ந்த பாத்திரத்தில் வைத் துக்கொள்ளவும். இதை மூன்று அல்லது நான்கு தினத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய் சாதாபஜ்ஜி.

நாலு கத்தரிக்காயை நெருப்பினால் சுட்டுத் தோலைப்போக்கி ஒரு கரண்டி உளுத்தம் பருப்பும் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் உப் புடன் காயில் சேர்த்து கையால் பிசைந்துவிடவும்.

புளி சட்ணி.

கத்தரிக்காயை அதேபிரகாரம் சுட்டுத் தோலையுரித்துப் பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் அல்லது ஒரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் புளிகரைத்து அதிற்கொஞ்சம் லவணஞ்சேர்த்து காய்களைப்பிசைந்து கொஞ் சங்கிள்ளுமுளகாய் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கத்தரிக்காய்களைச்சுட்டுத் தோலையுரித்துப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு பெருங்காயம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதுக்குத் தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்துப் பிசைந்துவிட வேண்டியது.

புடலங்காய்ப் பஜ்ஜி.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்த துண்டுகளாக அறுத்து அதை ஒருபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணையில் வறுத்து ஒருபலம் புளிரசம் அதில்வார்த்து கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து பின்பு கிள்ளுமுளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்தமாகத்தறித்து நெய்யில் வறுத்து அரையே அரிக்கால் பலம் புளிரசத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் முளகாய் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

பாகற்காய்ப் புளிசட்ணி.

இரண்டு நீண்ட பாகற்காய்களை சின்ன துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலச்சட்டியில் நெய்விடாமல் நன்றாய்வறுத்து அதில் தகுமான புளிரசம்விட்டு உப்புபோட்டு கொஞ்சம்வெந்தயத்தூள் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

இரண்டு பாகற்காய்களை தனித்தனி இரண்டு அல்லது நான்கு துண்டுகளாக அறுத்து நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து அதிற் புளியம்பழம் ரசத்தோடு உப்புஞ்சேர்த்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டும்.

பிரயாணி சட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சி வறுத்த கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்று பலம் 1-உரித்த வெள்ளப்பூண்டு பூதீனு இலைவகை ஒன்றுக்கு பலம் அறை கொப்பரைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை பலம்கசகசா வெங்காயந் தனித்தனி பலம்-2 கொத்தமல்லிவிதை பலம் முக்கால் வடிக்

கட்டிய தயிர் பலம்-3 பச்சைமுளகாய் பலம்-40 இவற்றுள் முளகாயையும் உரித்த வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும் தயிர் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேருக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்திற்போட்டு 2-பலம் உப்பை பொடிசெய்து தூவி ஒன்ருகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவு முதலிய சாதங்களுக் குபயோகப் படுத்துக.

மற்ருெருவகை சட்ணி.

புதினுத்தழை கசகசாஇரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய் பலம் ஒன்னரை இஞ்சிமுளகாய் 10-இவைகளையெல்லாம் முன்போலவே யரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் முக்கால் பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதிற்சேர்த்துத் தகுந்த எலுமிச்சம் பழச் சாறுவிட்டுப் பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்தமல்லித்தழை பலம்-2, கொப்பறைத் தேங்காய் கசகசா இரண்டும் சரியெடையாகப் பலம் அரை, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

சீவிய இஞ்சி பலம்-2, புதினுத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்தமல்லித்தழை ரூபாயெடை-7, பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்பறைத் தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-2, பொடிசெய்த உப்பு உரித்த வெங்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை மூன்றரை இவைகளையெல்லாம் ஒன்ருயரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றும் போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலை தோலாயெடை-2, இஞ்சி கொப்பறைத்தேங்காய் கசகசா வெங்காயம் வகை ஒன்றுக்கு தோலா யெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை அரை பச்சமுளகாய் பதினெட்டு இவைகளெல்லாம் ஒன்ருக அரைத்துப் பொடிசெய்த உப்பு தோலாயெடை மூணுசேர்த்து யெலுமிச்சம் பழச்சாருவது மேற்படி காடியாவது புளி மாதளம்பழச்சாருவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

பதிநஞ்சு நெல்லிக்காய்கள் அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்து யெடுத்து ஆறியபின் விரைகள்போக்கி அதனோடு கொத்தமல்லித் தழை கொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயிடை-1, உப்பு ரூபா யெடை1, வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் ஒன்வொன்றும் ரூபா யெடை அறை பச்சைமுளகாய் 12, இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல்லிய மூவகைப் புளிப்பிலொன்றை வார்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-12, அல்லது 55, எடுத்து முன்சொன்னபடி பக் குவஞ்செய்து 2-ரூபாயெடை உப்பு 1-ரூபாயெடை கொத்தமல்லித் தழைவகை ஒன்றுக்கு அரை தோலாயெடை புதிணாயிலை கொப்ப ரைத்தேங்காய் கால் தோலாயெடை கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன் றாக அரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றிலொன்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய்ச் சட்ணி.

3-கத்தரிக்காயை அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்து எடுத்து நீரிற்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு பச்சைமுளகாய்-1, உப்பு தோலாயெடை-4, கொத்தமல்லித்தழை தோலாயெடை-3, வெங்காயம் தோலாயெடை-2, வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-1, இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து மேற்படி புளி மூன் றில் ஒன்றை வார்த்துப் பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ் சேர்ந்தசட்ணி.

பதினைந்து நெல்லிக்காய்கள் முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படு த்தி சரியெடைப் பிரண்டையை நீரில் கால்மணி வறையில் வேக வைத்து எடுத்து நீரைத் துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணு தோலாயெடை உப்பையும் பதினைந்து பச்சைமுளகாய்கள் இரண்டு தோலாயெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும், 1-தோலாயெடைக் கொத்தமல்லித்தழையும் வகையொன்றுக்கு அரைதோலா யெடைக் கசகசா வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் நன்றாயரைத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து மேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்துப் பிசை ந்து போசனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்த சட்ணி.

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகள் பக்குவப் படுத்தி அந்தப்படியே சாம்பாரைக் கரைத்துசேர்த்து புளித்து மூன்றில் இஷ்டமானபோதொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

மாதளம்பூ-21 அதற்குச் சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டிவைத்து அதில் இளம்பதமாகவறுத்து காயை முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு தோலாயெண் மூணேமுக்கால் பச்சைமுளகாய் இறவத்தி ஒன்று கறிவேப்பிலை தோலாயெடை அரை கொப்பரைத்தேங்காய் கொத்தமல்லித்தழை புதினு இஞ்சி ஒவ்வொன்றும் தோலாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகைகளொன்றுக்கு தோலாயெடை அரை இவைகள் ஒன்ருகவே அறைத்து ஒரு ஏனத்தில் இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அதுகாய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச் சட்ணி.

தனிமாதுளம் பிஞ்சுகளில் 7-அல்லது 8-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெரிந்து அப்பிஞ்சையும் பச்சமுளகாய் பதினென்றையும் கொத்தமல்லியிலை புதினுத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொரு துட்டெடை சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய்த் துட்டெடை மூணு கசகசா தோலாயெடை அரை தோல்போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-2, இவற்ளேடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து தகுந்த உப்புப்பொடி சேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு மறுபடியும் விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டுநாள் வரையில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தச்சட்ணி இரண்டு மூன்று நாளைக்குப்பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்

மாங்காய்ச் சட்ணி.

மரத்தில் நின்றும் இறக்கிய 100-மாங்காய்களை ஆற்றங்கால் நீரில்கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு ஒவ்வொரு காயாகக்கையில்வைத்துக்கொண்டு அரிந்து

கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்து கொட்டைகளை அறிந்து விடவேண்டும் செத்தை மண் இல்லாமல் ஆய்ந்த இரண்டரைப்படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணி நேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம் முளகாய் 2-பலம் மிளகு 5-பலம் கடுகு 4-பலம் சீரகம் வெந்தயங்கள் நாலரைபலம் மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் கால்பலம் இலவங்கம் அரைபலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள் தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடு கூடப் பொடிசெய்து ஒண்ணேகாலரிக் கால் வீசை நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி மாங்காய் சிறு துண்டுகளை அதனோடு சேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத் தில் அரைப்படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்து வரும் பக்குவத்தில் 2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன் னறை பலம் சீரகம் வெந்தயங்களையும் 2-பிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலே கிளறிவைத்திருப்பதை அதிலே எடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித்தாளித்து புகை அடங்கினபின்பு தகுமான சாடியில்சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால் மூடி, 8-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். பிற்பாடு ஒரு பட்சத்துக் கொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச் சட்ணி.

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள் விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப் பச்சை முளகாயையும் வகை ஒன்றுக்கு ஒரு ரூபா யெடையாகக் கொத்தமல்லியிலையையும் புதினாத்தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றும் அரை ரூபா யெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்த கடலையும் ஒன்றறை ரூபாயெடை சீவிய கொப்பரைத் தேங்காயை யும் இரண்டு ரூபாயெடை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் நீர் விடா மல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பின்பு தகுந்த உப்புப்பொடி சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள் வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்றால் ஷை பழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப் பிசையவேண்டும்.

முள்ளங்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கை வெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளை வெதுப்பியும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போசனத்துக்குபயோகப் படுத்திக்கொள்க.

நார்த்தங்காய் புளிகொஜ்சு.

இரண்டு நார்த்தங்காய்களைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பேற்றி ஒன்றரைபலம் நெய்விட்டு அதைப் பெய்து சிறுக்கவறுத்து ஒன்றரைப்பலம் புளி கரைத்துவிட்டு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அரிந்த பச்சைமுளகாய் அல்லது உலர்ந்த முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை இவைகளைத் தாளித்து அதிற்கொட்டி 5-பலம் வெல்லம்போட்டுச் சுண்டக்காய்ந்தபின் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

கிச்சிலிக்காய் எலுமிச்சங்காய்ப் புளி கொஜ்சுகளும் மேல் விதித்த விதமாகவே செய்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுந்துவடை பச்சடி.

பத்து உளுந்துவடை சுட்டுக்கொண்டு 5-பலம் புளி 5-பலம் வெல்லம் இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டுக் கரைத்து வைத்துப் பெருங்காயம் இவைகளைத் தாளித்து புளிரசத்திற் கொட்டி வடைகளைப் பொடிகளாக அரிந்து மேற்படி புளிரசத்திற்பெய்து கலந்துவிட வேண்டியது. வாய்வுண்டாம்.

மாங்காய்ப் பச்சடி.

மேல் விவரித்த விதமாகப் புளிரசஞ் சித்தஞ்செய்து மாங்காய்களை தோல்சீவிப் பொடியாக அரிந்து அதிற் சேர்த்துவிட வேண்டியது. பித்த அரோசிகம்போம்.

வெள்ளரிக்காய்ப் பச்சடி.

மாங்காய்க்குச் சொல்லிய விதிப்படிசெய்து நுகரவேண்டியது. நீர்ப்பண்டம் சலிப்பு.

துவரம்பருப்பு துவையல்.

அரை ஆழாக்கு துவரம்பருப்பை பத்து கிள்ளுமுளகாயுடன் ஒருகரண்டியில் நெய்சேர்த்து வறுத்துக்கொண்டு அதனோடு போது

மான உப்புகலந்து சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து அதைச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும்.

துவரம்பருப்புப் புளித்துவையல்.

அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டையெடுத்து காலேமாகாணி பலம் புளியும்போதுமான உப்புடன் மேற்சொல்லியபடி அரைக்கவேண்டும். அரோசிகம்போம்.

உளுத்தம்பருப்புச் சாதாத்துவையல்.

அரை ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யில்அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு அத்துடன் வறுத்த பத்துமுளகாயும் உப்புஞ்சேர்த்துநெகிழ அரைத்துச் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டியது.

இந்தப்பிரகாரம் துவரம்பருப்பு துவையலுஞ் செய்யலாம்.

வேறொருவிதம்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பைத்தனியே வறுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்துப் பின்பு அதில் காலேமாகாணி பலம் புளியம்பழரசமும் தகுந்த உப்பும் வறுத்தகறிப்பிலேயும் மூன்று நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கலந்து பின்னுஞ் சற்றரைக்கவேண்டும்.

பச்சைப்பயறு சாதாத்துவையல்.

கால்ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பத்து கிள்ளுமுளகாய் ஒரு நெல்லெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதைப் போதுமான உப்புடன் சலத்தில் அரைத்துக்கொண்டு மெல்லீசு சாதத்துடன் சாப்பிட வேண்டும்.

பச்சைப்பயறு புளித்துவையல்.

அரைஆழாக்கு பச்சைப்பயறும் இருபது முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதிற்கொஞ்சம் புளிரசமும் உப்புங் கறிவேப்பிலேயும் பெய்து எல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது பழஞ்சாதத்துக் குபயோகமாகும்.

கொள்சேர்ந்த சாதாத்துவையல்.

அரைஆழாக்குக்கொள்ளும் பத்துமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்துச் சலம்விட்டரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

கொள்சேர்ந்த சாதாபுளித்துவையல்.

ஆழாக்குக் கொள்ளும் கொஞ்சமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்து அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் புளியுஞ்சேர்த்துச் சலம்விட்டு நன்ருயரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது சிறுபிள்ளைகளுக்கும் ஸ்ரீகளுக்குமுபயோகமாகும். மருந்துமுறிவாம்.

சேப்பங்கிழங்கு சாதாத்துவையல்.

இரண்டுபலஞ் சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையுரித்துவிட்டு அதில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் தகுந்த உப்புடன் சலம்விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சேப்பங்கிழங்கு நெய்த்துவையல்.

பெரியகிழங்காயிருந்தால் அதைச் சின்னத் துண்டுகளாக அரிந்து அகலமாயிருக்கிற ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகா உளுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவைகளுடன் வருத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளிசேர்த்துச் சலம்விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வாதபித்தம்போம்.

கருணைக்கிழங்கு சாதாநெய்த்துவையல்.

ஒரு வெள்ளைசாதி கருணைக்கிழங்கை அநேக துண்டுகளாக அரிந்துகொண்டு அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் உளுத்தம் பருப்பு முளகாய் புளி கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு அவைகளோடு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு சலமில்லாமல் நெகிழ அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சாதாத்துவையல்.

ஒருபலம் கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையெடுத்துவிட்டு ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்து உப்புடன் மிகவும் நெகிழ அரைத்து வெந்த கிழங்குடன் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் மெதுவாயரைத்து எந்த பாத்திரத்திலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது இராபோசனத்துக்குதவும்.

கருணைக்கிழங்கு புளித்துவையல்.

கிழங்கை நெருப்பில் சுட்டுத் தோலையுரித்து காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்புங் கொஞ்சம் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம்

உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக அரைத்துக் கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

வாழைக்காய்த் துவையல்.

நான்கு அல்லது ஐந்து வாழைக்காய்களை நெருப்பிற் சுட்டுத் தோலைவாங்கி காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்புங் கொஞ்சம் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் முதல் அரைத்துப் பின்பு இவைகளை வாழாக்காயுடன்சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

வாழைக்காய் புளித்துவையல்.

வாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத் தோலைச்சீவி இரண்டு உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் அரைத்துச் சுட்ட வாழைக்காய்களுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வாயுவுண்டாம்.

வாழைத்தண்டு.

வாழைத்தண்டை பில்லைபில்லையாக அறுத்துக்கொண்டு பின்பு சிறிய துண்டுகளாக அறிந்து தோலைச்சீவி கல்லுரலில் இடித்துக் கொண்டு பின்பு நல்லசலத்தில் கழுவி அதில் நான்கு அல்லது எட்டுப்பலம்புளித்தயிருங் கொஞ்சவுப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து அதோடு கடுகு சீரகம் முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. நீரிறங்கும்.

வேருருவிதம்.

மேல்விதித்தபடி தண்டை அறுத்து இடித்து கழுவிப் பின்பு அதிற் புளிரசம்விட்டு மேலுங்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளும் வறுத்தகடுகுஞ் சீரகமுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

வாழைப்பூ சாதாதுவையல்.

வாழைப்பூவிலிருக்கிற நரம்பை யெடுத்துவிட்டு பூவை மெல்லீசாக அரிந்து கொஞ்சம் உப்பும் சேர்த்திடித்து அதைக்கழுவிக் காற்றில் சில நிமிஷவரைக்கும் ஆரவைத்துப் பின்பு உளுந்து முளகா இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்பு

போட்டு கொஞ்சம் சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சீதம்போம்.

புளியம்பிஞ்சு துவையல்.

கால் அல்லது அரைசேர் புளியம் பிஞ்சை கொஞ்சம் உப்புப் போட்டு அம்மியில் அரைத்துப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு கிள்ளுமுளகாய் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து அதனேடு சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

புளியங்காயும் வாழக்கட்டையுஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு புளியம்பிஞ்சோடு கொஞ்சம்பச்சை முளகாயும் மஞ்சற்றூளும் உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வாழத்தண்டை அல்லது வாழைக்கட்டையைச் சிறுக அறுத்து உரலில் உறுப்பி வேண்டியமட்டும் குளிர்ந்த சலத்தில் கழுவிப் பின்பு அரைத்த புளியம் பிஞ்சுடன் அதைச் சேர்த்துக் கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து ஒன்ருகக் கலந்துக்கொள்ளவேண்டும். இதை ஒரு வாரத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது ருசியாக விருக்கும். சைத்தியபண்டம்.

வாழைப்பூ புளித்துவையல்.

மேற்சொல்லியபடி வாழைப்பூவை சித்தப்படுத்தி உளுத்தம் பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளிரசங்கலந்து யெல்லாவற்றையும் நன்ருயரைத்துப் பகற்போசனத்துக்கு அல்லது இராப்போசனத்துக்கு வழங்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

வாழைப்பழ பச்சடி.

புளி உப்பு மஞ்சற்றூள் வறுத்தகடுகு சீரகம் இவைகளைச்சேர்த்து புளிரசம் சுத்தஞ்செய்து அதில் வாழைப்பழத்தைத் தோலையுரித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க் கூட்டிக்கொள்ளவும் இது மிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

வாழைப்பழ பச்சடி.

நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் மஞ்சற்றூள் வெந்தய முதலாகியவைகளைச் சேர்த்துத் தகுந்த தயிரில் வாழைப்பழத்தோலை உரித்துவிட்டு பில்லைபில்லையாக அரிந்து சேர்க்கவேண்டியது.

சாதாரணமான புளித்துவையல்.

ஒருபலம் புதுப்புளியம்பழத்தை அம்மியில் அரைத்து அதிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் கிள்ளுமுளகாயுடன் வறுத்து உப்புடன் அரைத்து புளியுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற்குக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

கொத்தமல்லியிலைத் துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு இளசாயிருக்கிற கொத்தமல்லி இலையின் காம்புகள் திரித்தி இலையைக்கழுவி அரைபலம் நல்ல புளியை அரைத்து சீரகம் கடுகு முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகள் வறுப்பிட்டுப் பின்பு கூடுமானவுப்பும் மஞ்சற்றூளுங் கூட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கூட்டி நெகிழ அரைத்துக்கொண்டு அதை மத்தியான சாப்பாட்டுக்கு கொள்ளவும். ஒரு நாளுக்குமாத்திரம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பித்தம்போம்.

கொத்தமல்லியிலையுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

கால்சேர் தயிரிற் கொஞ்சஞ் சோம்பும் உப்புங்கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்றுகட்டுக் கொத்தமல்லி இலையை வேரையுந் தண்டையும் அறுத்து அரைத்து மேற்சொல்லிய தயிருடன் கலந்து பின்பு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகள் நெய்யில் வறுத்து அதில்போட வேண்டும். பித்த அரோசிகம்போம்.

பச்சைமுளகாயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

அரிக்காசேர் பச்சைமுளகாயெடுத்து ஒவ்வொரு முளகாயை நான்குகூறாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதோடு சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து உப்பும் புளிரசமுங் கூட்டவேண்டும்.

பச்சைமுளகாயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் பச்சைமுளகாயை அருத்துக்கொண்டு அதை சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை நான்கு நெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகளுடன் வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துப் போதுமான உப்புடன் தயிர்சேர்த்து அதன்மேற் கொஞ்சமஞ்சள் பொடியைத் தூவவேண்டியது.

விளாம்பளத் துவையல்.

4-அல்லது 5-விளாம்பழத்தை யுடைத்துப் பழத்திற் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்துக்கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகச்சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

விளாம்பழமுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாம்பழமெடுத்து உடைத்து பழத்திலே உப்புமஞ்சள் பொடியுஞ்சேர்த்துத் தகுமான தயிரிற்கலக்கி பின்பு கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகள் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

விளாங்காய்த் துவையல்.

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாங்காயைச்சுட்டு ஓடுநீக்கிய பழத்துடன் உடைத்துக் கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்ததன்மேற் பச்சை முளகாய் கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லேயிலை கடுகு சீரகம் இவைகள் வறுத்துப்போட்டு அரைக்கவேண்டும். மயக்கம்போம்.

விளாங்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாங்காயைச் சுட்டு உடைத்துப் பழத்தை மஞ்சள் பொடியும் உப்புசேர்ந்த தயிரிலே கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகுசீரகம் முளகாயிவைகள் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டும். சிலேத்ம பித்தம்போம்

பண்டக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

ஒருசேர் பண்டக்காயைக் கொஞ்சம் உப்புடன் சலத்தில் வேகவைத்து சலத்தை இருத்திவிட்டுப் பின்பு புளிவெந்தயம் உப்பு மஞ்சற்றூள் வறுத்த கடுகு இவைகளுடன் அதைத்தகுமான புளிக்குழம்பிற் கூட்டிவிடவும்.

பீர்க்கங்காய்த் துவையல்.

இரண்டு பீர்க்கங்காய்கள் புரணியைச் சீவிப்போட்டுச் சிறிய கண்டங்களாக வெட்டிக்கொண்டு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இரண்டு நெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகள் நெய்யில் வறுத்த பின்பு அதோடு போதுமான உப்பும்போட்டு எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டு லகுவாக அரைக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

மேற்சொல்லிய இரண்டு காய்கள் எடுத்துப் புரணியைச்சீவி துண்டுகளாக அறுத்து அவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமுளகாய் கடுகு இவைகளுடன் வறுத்து அதோடு கொஞ்சம் உப்பு புளி இவைகள் கூட்டி அரைக்கவேண்டியது. இதை பகல் போசனத்துக்கும் இராப் போசனத்துக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களை எடுத்து அவைகளின் தோலைச்சீவி துண்டுகளாக அரிந்து கால்சேர் புளி எடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை நீக்கி அரைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளு முளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் உரலில் இடித்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கூட்டி அரைத்துப் பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் சாதாரணமான துவையல்.

இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களைத் தோலைச்சீவி துண்டு அல்லது பில்லையாக அரிந்து நெய்யில் கால்சேர் உளுத்தம்பருப்பு ஐந்து முளகாய் இவைகளுடன் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு எல்லா வற்றையும் மெதுவாக அரைக்கவேண்டியது இது பித்தசாந்திசெய்யும்.

வெள்ளரிக்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

ஒரு வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச் சீவிப்போட்டுப் பொடியாக அரிந்து அதில் உப்பு மஞ்சள்பொடி நெய்யில் வறுத்த கடுகு முதலாகியவைகளைக் கூட்டிப் போதுமான தயிரில் போடவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியங்காயுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

பத்து பெரிதான வெள்ளரிக்காயை மேற்றோலைப் போக்கி நீண்ட கீற்றுகளாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்காய் கொஞ்சம் உப்பு மஞ்சள்பொடி வறுத்தகடுகு முதலாகியவைகளை யொன்றாய் மெதுவாக அரைத்து அரிந்த வெள்ளரிக்காயில் சேர்த்துவிடவேண்டியது.

தேங்காய் சாதாரண துவையல்.

நல்ல தேங்காயை உடைத்து ஓட்டைப் போக்கிவிட்டு அதனை நெகிழ அரைத்து 2-பலம் உளுத்தம் பருப்பும் ஒரு ரூபாயெடை

பெருங்காயம் நெய்யில் வறுத்து இவ்விரண்டையும் தேங்காயுடன் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் ஒன்ருக அரைத்து அதை ஒரு நல்ல பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திப் புதிய போசனத்திற்குப யோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

தேங்காயை மேற்கூறிய வாக்கியத்தின் விதிப்படியே அரைத்துப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒன்ருக நெய்யில்வறுத்துப் போதுமான புளி உப்பு அத்துடன்சேர்த்து அரைத்துப் பின்பு தேங்காயுடன் மறுபடியும் ஒன்ருகச்சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

தேங்காயும் நெய்யும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

நீர்வற்றிய கொப்பரைத் தேங்காயை அநேக துண்டுகளாக அரிந்து அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் வறுத்தெடுத்துக் கொண்டு கொஞ்ச முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு இவை இரண்டையும் நெய்யில் வறுத்து ஒரு கரண்டி உப்புபோட்டு ஒரு ரூபாயெடை புளியுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகச்சேர்த்து எவ்வளவும் அதிற் தண்ணீரைவிடாமல் நெகிழ வரைத்துக்கொள்ளவும். இதை மூன்று நாள் பரியந்தம் புதிய போஜனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாங்காய் சாதா சட்ணி.

பத்து மாம்பிஞ்சின் தோலைச் சீவிப்போட்டு அதைச் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து அவைகளை முளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டு பின்பு அதைச் சலம்விட்டரைப்பது அன்று போசனத்திற்குமாத்திர முதவும் சலம்விடாமலிருந்தால் இரண்டுநாளுக் கதிகப்படாமலிருக்கும்.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

எட்டுப்பலம் நெல்லிப்பழத்தை அவித்துக் கொட்டைகளைப் போக்கிப் போதுமான உப்பைச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் கடுகு சீரகமுதலாகியவையும் நெய்யில் தாளித்துக் கூடச் சேர்க்கவேண்டியது. இவை பித்தத்தைப் போக்கும்.

கிச்சிலிக்காய் சட்ணி.

இரண்டுமூன்று கிச்சிலிக்காய்களைத் தோலுடன் சிறியதுண்டுக ளாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு மஞ்சள் பொடியும் தூவி கடுகு சீரகமிவைகளை நெய்யில் தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது.

இஞ்சியும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

இரண்டுபலம் இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து மேற்புரணி யை போக்கி அம்மியிற் சிதைத்து அதை உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து புளிரசத்துடன் கூட்டி கடுகு சீரகம் முதலியவைகளை நெய்யில் தாளித்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறுருவிதம்.

இஞ்சியைக்கழுவி மேற்புரணியைப் போக்கி இரண்டு ரூபா யெடை நல்லபுளியை அம்மியில் வைத்தரைத்துப் பின்பு மேற் கண்ட இஞ்சியைப் புளியுடனே சேர்த்து அதிற் போதுமான உப் பிட்டுக் கடுகு சீரகம் முதலாகியவை நெய்யில் தாளித்துக் கலந்து அரைக்க வேண்டியது இதைப் புதிய போசனத்திற் குடனே உப யோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

இஞ்சியும் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து அம்மியிற் சிதைத்தாவது சின்னதாக அரிந்தாவது தயிர்சேர்த்து போதுமான உப்பும் சித்தப் படுத்திய வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகு சீரக மிவைகளை கறி வேப்பிலையுடன் நெய்யில் தாளித்து அத்துடன் கலந்து பச்சைக் கொத்தமல்லியிலையின் ரசத்தை அதிற் பிழியவேண்டியது.

பிரண்டை சாதா சட்ணி.

இளசான பிரண்டையைப் போதுமானமட்டும் சிறியதுண்டுக ளாக அரிந்து உளுத்தம்பருப்பு மிளகாய் இம்மூன்றையு மொன்றாக வறுத்துப் போதுமானத்திற் கொஞ்சமதிகமாக உப்பைச்சேர்த்து அரைக்கவும். இது சகலவித சிரணமாகிய மந்தங்களைப் போக்கி தேகத்திற்கு மிகவும் ஆரோக்கியமும் பசிதீபனமு முண்டாக்கும்.

இதுவுமது வேறுருமாதிரித் துவையல்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே நல்ல பிரண்டையை சின்னதுண் டுகளாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துக் கடுகு கறிவேப்பிலையையும்

நெய்யில் வறுத்து ஒன்றாகக் கூட்டிப் போதுமான உப்பு மஞ்சள் பொடியையுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் நெகிழ அரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இதைபழைய போசனத்திற் குபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

கறிவேப்பிலையும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

காம்புகளைப்போக்கிய போதுமான பச்சை கறிவேப்பிலையை அரைத்துப் பின்பு இரண்டு ரூபாயெடை நல்ல புளியை சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து அதோடு கொஞ்சங் கடுகை நசுக்கி ஒன்றாகப் பிசைந்து பழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சீக்காயிலைத் துவையல்.

போதுமான சீக்காய்க் கொழுந்திலையை உருவி அதனை நெய்யில் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்திலிட்டு பின்பு கடுகு சீரகம் முளகாய் இவைகளை வேறாக நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதனால் பசிதீபன மெத்தவுண்டாகும்.

காசிலிக்கீரை.

எட்டுப்பலம் காசிலிக்கீரை தண்டில்லாமல பறித்து அதை ஆய்ந்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் பச்சைமுளகாயுடன் நெய்யில் வறுத்து ஒரு ரூபாயெடை புளி இருபது பச்சைமுளகாய் போதுமான உப்புஞ் சேர்த்து ஒன்றாக நெகிழ அரைத்தவுடன் அதோடு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இம்மூன்று மொன்றாக நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

உளுந்தம்பருப்புச் சட்ணி.

இரண்டுபலம் உளுந்தமாவு அல்லது துவரைமாவு சலத்தில் கலந்து அதிற்கொஞ்சந் தயிருடன் எலுமிச்சம் பழரசத்தைபிழிந்து அதன்மீது கொஞ்சம் முளகாய் பொடியைத்தூவி போதுமான கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை நெய்யில் தாளித்து அதிற்சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். இது இராப்போசனத்திற்கு மிகவும் உபயோகப்படும். இது மகராஷ்டவிதி கறியகப்படாத இரவில் போசனத்துடன் புசிக்கலாம்.

எள்ளும்புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

போதுமான எள்ளைக் கல் மணலில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருபாத்திரத்தில் அல்லது ஒரு கரண்டியில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் முளகாய்த்தூள் உப்புஞ்சேர்த்துக் கூட்டவைத்த புளிரசத்திற் சேர்க்கவேண்டியது.

கடுகும்புளியுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

இரண்டு தோலாவெடை கடுகைவறுத்துத் தூளாக்கிப் போதுமானமட்டும் புளியை கரைத்து அத்துடன் போதுமான உப்பு மஞ்சற்றூள் இவைகளைச் சேர்த்து கடுகுற்றூளில் வார்த்துக்கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் நெய்யிற் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

புளியிலைச் சட்ணி.

4-பலம் புளியந்துளிரை முளகாய் கடுகு முதலியவைகளுடன் நெய்யிலாவது நல்லெண்ணெயிலாவது வறுத்து யாவையும் ஒன்றாக நெகிழ அரைக்கவேண்டியது. இதைப் புதிய போஜனத்திற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

முளைக்கீரைச் சட்ணி.

4-பலம் முளைக்கீரை ஜலத்தில் ஐந்துதரங்கழுவி முளகாய் கடுகு சீரகங் கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில் வறுத்துப் போதுமான உப்பும் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நெகிழ அரைக்கவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புச் சட்ணி.

ஒருபலங் கடலைமாவை ஒரு கிண்ணத்தில் ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து போதுமான உப்பைச் சேர்த்துப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலைகளை நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

தேங்காய் குஜ்மீர்.

தேங்காயைத் திருவிக்கொண்டு சிதத்தை கொத்தமல்லியிலையும் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சங் கடலைப்பருப்பை நாலுபலம் ஜலத்தில் அஞ்சு நாழிகை பரியந்தம் வேறே ஊறவைத்தெடுத்துத் தேங்காய்த்திருகலுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் குஜ்மீர்.

ஒரு வெள்ளெரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அதனுடன் தேங்காயைத்திருகிக்கலந்து அதன்மேற் போதுமான உப்பும் மிளகாய்ப்பொடியும் போடவேண்டியது.

அம்சூல சட்ணி.

இரண்டுபலம் புதுகான்கன் அம்சூல் எடுத்து வெந்நீரில் ஐம்பது தரங்கழுவி இரண்டுமணிநேரம் பன்னீரில் ஊறவைத்து பிற்பாடு உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்த வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் உப்புஞ்சேர்த்து அரைக்கவும்.

நெய்யில்வறுக்கத்தக்க காய்களின் வற்றல்.

புடலங்காய் பண்டக்காய் அவரைக்காய் பாகற்காய் கத்தரிக்காய் பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய் சுக்கங்காய் இவைகளில் அந்தவகையிற்போதுமான காய்களை காலங்குலப் பிரமாணம் பில்லைகளாய் வெவ்வேறாக அரிந்து வெய்யலில் உலர்த்திவற்றல் செய்து தனித்தனியே பாண்டங்களிற் பத்திரப்படுத்திப் புளித்தமோரிற் போதுமான உப்புடன் மேற்கண்ட பிரகாரம் அதைத்தனியே ஒரு இராத்திரி முழுமையுல் ஊறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வரவேண்டும்பொழுது வெண்ணெயில் அது நல்லெண்ணெயில் வாசனையுண்டாகிற பரியந்தம் வறுத்துச் சுடுகையுடன் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதவற்றல் தெற்கே தமிழ் நாட்டிலுள்ள எல்லாமனிதர்களுஞ் சாதாரணமாகவே செய்கிறார்கள். ஆனால் தெலுங்குதேசத்தில் மாத்திரம் அரிதாயிருக்கின்றது.

வேப்பிலைக் கட்டி.

புளியுந்துளிர் விளாந்துளிர் எலுமிச்சந்துளிர் கிச்சிலித்துளிர் இவை நாலுஞ்சேர்த்து இரண்டுபங்கும் வேப்பிலைத்துளிர் ஒருபங்கும் ஒருகைப்பிடி உப்பும் ஒரு ரூபாயெடை ஓமஞ்சேர்த்து நெகிழ இடித்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து இரண்டுநாள் வரையில் காற்றில் உலரவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அதை அன்னத்துடனேயும் கஞ்சியுடனேயுஞ் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஐந்துநாளைக்கு மாத்திரந்தான் வைத்துக்கொள்ளலாம். இது பித்தத்தைதணிக்கும் இதற்குப் பெயர் வேப்பிலைக்கட்டி என்று சொல்லப்படும்.

சட்ணி சாதாபச்சிவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதினான்காவது

பலவித பதார்த்தவகைப் படலம்.

நானுவித சாதம்.

துவரம்பருப்பும் அரிசியுஞ் சேர்த்து செய்யுஞ்சாதம்.

ஒருசேர் துவரையைக் கல்லேந்திரத்தில் மெதுவாகவுடைத்து உமியைப்போக்கி வறுத்து ஆர்க்கத்தூளாக்கி அரைக்காற் சோம்பு முளகாய்ப்பொடியும் அரைபலம் உப்பும் அதனுடன் சேர்த்து எடுத்து ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து ஒரு போவணியிலிட்டுச் சில நிமிஷவரையில் ஆறவைத்துக்கலந்து பின்பு உளுத்தமாவுஞ் சேர்த்துக்கொஞ்சநேரம் ஆறப்போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் நாலு முளகாயுங்கிள்ளி நெய்யில் வறுத்துக் கூடச்சேர்க்க வேண்டும்.

உளுத்தமாவுசேர்ந்த சாதம்.

ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை அகல மண் அல்லது பித்தளைச் சட்டியில்வறுத்து மரவுரலிற்கொஞ்சம் குத்தியெடுத்துஉமிபோக்கிக் கல்லேந்திரத்தில் அரைச்சி மாவாக்கி அதனுடன் அரைபலம் முளகாய்ப்பொடியும் போதுமான உப்புங்கலக்கி பின்பு மேற்படி உளுத்தமாவில் ஒண்ணே அரிக்கால்பலம் சேர்ப்பதல்லாமல் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயுந்தாளிச்சி போடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுமாவு சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி ஏந்திரத்திலரைச்சி மாவாக்கி அதனுடன் சித்தஞ்செய்த ஒருபலம் முளகாய்ப்பொடியும் குறைவான உப்புஞ் சேர்த்ததில் மூன்றிலிரண்டுபங்கை அரைசேர் அரிசி வடித்த சாதத்திற்கலக்கி கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும் தாளிச்சிப் போடவேண்டும். இது புதிய போசனத்திற்குதவும்.

கடலேமாவு சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி ஏந்திரத்தில் மாவரைத்து அதனுடன் சித்தஞ்செய்த அரைபலம் முளகாய்ப் பொடியுஞ்சேர்த்து அதை ஒருசேர் நல்ல அரிசி வடித்த சாதத்திற்

போதுமான அழுக்கெடுத்த உப்புடன்கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர் கடலையைப் பஞ்சலோக பாத்திரத்தில் வறுத்து உடைத்து உமிபோக்கி மாவாக்கி அதனுடன் சித்தஞ்செய்திருக்கிற காலே அரிக்கால்பலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து இரண்டுசேர் அரிசிவடித்த சாதத்துடன் கலந்து அதில் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயுந் தாளித்துப் போடவேண்டியது. இந்த பருப்புக் காங்கைவஸ்து வாகையால் மத்தியான போசனத்திற் கொஞ்சமாகவே புசிக்கவேண்டும்.

எள்ளுப்பொடி சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் எள்ளைக்கழுவி உமிபோக்கி ஒரு சட்டியில் வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப் பொடியாக்கி சித்தப்படுத்திய இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து அரைசேர் அரிசி வடித்த சாதத்துடன் கலக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிவிரைமாவு கலந்தசாதம்.

நீண்டசாதி வெள்ளரிவிரை அரைசேர் ஒருசட்டியில்வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப் பொடியாக்கி அதனுடன் இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்பும் அரைசேர் அரிசிசமைத்த சாதத்திற் சேர்க்கவும்.

புளிசேர்ந்தசாதம் அல்லது புளியோவரை.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து அந்தச்சாதத்தை ஐந்து நிமிஷ வரைக்கும் ஆறப்போட்டுக் கால்சேர் நல்லபுளியைக் குறைவான சலத்திற் கரைத்தொரு அகலச்சட்டியில் பத்துநிமிஷபரியந்தஞ் சுடவைத்து குறைவான கடுகுசீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வேறே நெய்யில் தாளிச்சிப்போட்டுப் பின்பு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் நெய்யில் தடவிக்கொண்டு கையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் புளிக்குழம்பை யெடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாதமெடுத்துக் கலக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகச் சாதமெல்லாம்கலந்தவுடன்அதை ஒருகுவயலாக்கி அந்தக் குவையலின்மேற் சித்தஞ்செய்த ஒரு எள்ளுப்பொடியைப் போடவேண்டும்.

புளித்தயிர்சேர்ந்தசாதம் அல்லது ததியோதனம்.

ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து அதை ஐந்து நிமிஷபரியந்தம் ஆறவைத்து அதற்காகச் சித்தப்படுத்தியிருந்த இரண்டு சேர் நல்ல புளித்ததயிரில் சாதத்தைப்போட்டு இரண்டும் ஒன்றாக நன்றாய்க்குலுக்கி ஒருபலம் சுக்கை அல்லது இஞ்சியை நறுக்கி ஒரு தோலாவெடை உப்பும் அதனுடன் கலக்கி தகுமான கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டும்.

சருக்கரைகலந்தசாதம் அல்லது சருக்கரைப்பொங்கல்.

ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியில் அரைசேர் சருக்கரை போட்டு அது பூரணமாக வேகிறதற்கு முன்பாக ஒருசேர் வெண்ணெயாவது அல்லது நெய்யாவது சேர்த்துப் போதுமானமட்டும் வேகவைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழரசஞ் சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதை ஒரு சட்டியில் ஐந்து நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மற்றொரு அகல்சட்டியில் 2 பலம்வெண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் போதுமான கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலைகளை வறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புங் கூட்டிப் பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து நன்றாய்க்கலக்கி அதிற் சாதத்தைக்கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றி ஆவியெழும்புகிற வரையில் வைத்து இறக்குந்தருணத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடி போடவேண்டியது.

கிச்சிலிப்பழஞ் சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டு பலம் நெய்வார்த்துக் கடுகு முதலாகியவைகளை வறுத்து அதில் ஒரு கிச்சிலிப்பழத்தை விரைவிழாமல் பிழிந்து அதிற் சாதத்தைப்போட்டுக் கலந்து எல்லாவற்றையும் வேகவைத்திறக்கிக்கொள்ளவும்.

தீவி திராட்சிப்பழஞ் சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர் அரிசியைச்சமைத்து அவ்வளவே தீவிதிராட்சிப்பழத்தைப் பத்துதரம் வெந்நீரிற்கழுவி அதைச்சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளிச்சிப் போடவேண்டியது.

பாதுமைபருப்புச் சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் பாதுமை கொட்டைகளை உடைத்துப் பருப்பை யெடுத்து அதை இரண்டுநிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத் தோலைப் போக்கி அதை வெந்துகொண்டிருக்கிற சாதத்திற்போட்டு அதனுடன் இரண்டுபலம் நெய்யும் போதுமான சருக்கரையுஞ் சேர்க்க வேண்டும்.

கத்தரிக்காய்ச்சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒரு போவணிச்சட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு அதில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டு நாற்பது இளங் கத்திரிப்பிஞ்சைக் காம்புடனே சிறிதாகப்பிளந்து அப்பிளவில் உப்பு வெந்தயத்தூள் இவைகளை நிரப்பி இருபது மிநிஷபரியந்தம் ஊற வைத்துப் பின்பு அதை நெய்யில் வறுத்துச் சாதத்துடன் சேர்க்க வேண்டியது. இதைப்பகல் போசனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பண்டக்காய் சேர்ந்தசாதம்.

நூறு பண்டக்காயை அறுத்து அதற்குப்போதுமான உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளைச் சேர்த்து ஒன்றேகால் நாழிகை ஊற வைத்திருந்து இது மத்தியில் அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒரு சட்டியிற்கொட்டி ஆறவைத்து மற்றொரு அகலச்சட்டியில் எட்டுப் பலம் நல்ல பசுநெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தவுடன் அதிற்காய்களைப் போட்டு நன்றாய்வறுத்துப் பின்பு அதனுடன் சாதத்தையுஞ்சேர்க்க வேண்டியது.

சேமைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் நல்ல அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக் கொண்டு ஐந்து நிமிஷம் ஆறவைத்துச் சேமைக் கிழங்கை ஐந்து நிமிஷவரையில் போதுமான உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடு சேர்த்து ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஒரு சட்டியில் எட்டுப்பலம் பசு நெய்யைவிட்டுக் காய்ந்தவுடன் அதில் வறுத்தவுடனே சாதத்தைச் சேர்த்துக் கொஞ்சமுளகாயை நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் வெள்ளைக்கருணைக்கிழங்கை ஒவ்வொரு அங்குலப் பிரமாணம் அரிந்து இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து மேற்கூறிய படி உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடு அதைச் சேர்த்து ஊற வைத்துப் பின்பு அதை ஒரு சட்டியில் எட்டுப்பலம் பசு நெய்விட்டு

வறுத்து அரைசேர் அரிசி சமைத்த சாதத்திற் கலந்து பகற்போசனத்திற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. இதுமிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

மாம்பழரசஞ்சேர்ந்த சாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு 20-மாம்பழத்தின் ரசத்தைப் பிழிந்து கற்கண்டுப்பொடி கலந்து அதைச் சாதத்தில் வார்த்துக் குலுக்கி அதிற்கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் மிளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு அதன்மேற் போதுமான உப்பைத் தூவவேண்டியது.

வாழைப்பழஞ்சேர்ந்த சாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து அதை ஐந்து நிமிஷம் ஆறவைத்து 55-வாழைப்பழத்தை தோலையுரித்துச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கடுகு சீரகம் மிளகாய் முதலியவைகளைத் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டும். வெந்தயம் சேரவொண்ணாது.

தேங்காய்ச்சேர்ந்த சாதம்.

மேல்விதித்தபடியே சாதத்தைச் சித்தஞ்செய்துக்கொண்டு ஒரு இளந்தேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அதை அரைத்தாவது திருகியாவது பாலைப்பிழிந்து அதிற்போதுமான உப்பும் மிளகாயும் மஞ்சளுந்தூவி கடுகு சீரகம் முதலாகியவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடவேண்டியது.

பலாக்காய்ச்சேர்ந்த சாதம்.

கால்சேர் நல்ல அரிசியைச்சமைத்து பலாச்சுளையை நாலாகப்பிசைந்து விரைநீக்கிச் சாதத்துடன்சேர்த்து கொஞ்சம் சீரகம் உலர்ந்த பச்சைமிளகாய் இவைகளைநெய்யில்தாளிச்சி சேர்க்கவேண்டும்.

வறுத்த துவரம்பருப்பு சேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர் துவரையையெடுத்து மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி இதில் அரைசேர்பருப்பும் இரண்டுசேர் மெல்லீசு அரிசியையும் இரண்டுசேர் சலத்தில் ஒன்றாக வேகவைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அதில் இரண்டுபலம் நெய் வார்த்துப் பின்பு கொஞ்சம் சீரகம் நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

சாதா துவரம்பருப்புப் பொங்கல்.

ஒருசேர்த் துவரையெடுத்து உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர்பருப்பும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியையும் வேகவைத்துக் கொடுக்கும்போது ஒருபலம் நெய்யாவது வெண்ணெயாவது அதில்விட்டுப் போதுமான உப்பும் கொஞ்சம்சீரகமும் பொடிசெய்த மிளகும் அதனுடன் கலந்து கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியை அதன்மேல் போட வேண்டும்.

வறுத்த பச்சைப்பயறுப் பொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து நன்றாகக்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர்பருப்பும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியையும்வொன்றாகக்கலந்து வேகவைத்துக் கொதிவருமுன் நான்குபலம் நெய்வார்த்து இறக்கும்போது இரண்டு ரூபாயெடை சீரகமும் வொருரூபாயெடை மிளகுபொடியும் போடவேண்டியது.

சாதா பச்சைப்பயறுப் பொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் வொருசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து வொன்றாக வேகவைத்துக் கொதிவரும்போது எட்டுபலம் நெய்வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும் அதிற் போடவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர்வுளுந்தை வொருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி அதில் நாலில் ஒருபங்கும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் கலந்து வேகவைத்து அதுமுழுமையும் வேகிறதற்குமுன் இரண்டுபலம் நெய்விட்டு வொருகரண்டியால் அல்லது அதன் காம்பினால் கிளரவேண்டியது இரண்டுநெல்லிடைப் பெருங்காயமும்கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகு நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டுப் பின்பு அதன் மேற் கொஞ்சம் உப்பை பொடிசெய்து போடவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

கடலையை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து நன்றாக வேகவைத்து 6-பலம்நெய் வார்த்து ஒரு ரூபாயெடைப் புளிரசத்தோடு கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும்போட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட வேண்டியது.

கொள்ளுபருப்பு சேர்ந்த பொங்கல்.

கொள்ளை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் எடுத்துக்கொண்டு ஒருசேர் நல்ல அரிசியிற் கல

ந்து இரண்டும் நன்றாக வெந்தபின்பு 4-பலம் நெய்வார்த்துக் கடைசியில் அதற்குப் போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் முளகும் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

கடலை அல்லது கொள்ளுபருப்புப்போங்கல்.

மேற்சொல்லிய பருப்புகளில் ஒவ்வொரு வகையில் அரிக்காசேரெடுத்து அதனுடன் அரிக்காசேர் மோரும் இரண்டரைசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது 24-பலம் நெய்வார்த்து ஏதாவது காய்கறிகளும்போட்டுப் போதுமான உப்பும் பாதுமைப் பருப்பும் அஞ்சு மசால்வகையில் ஒவ்வொன்றில் நாலு நெல்லடைப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பொங்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

சாதா பொங்கல்.

அரைசேர் அரிசியும் ஆறுவகைசேர்ந்த பருப்பில் கால்சேரும் சேர்த்துப் பொங்கிக் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் உப்பும்போடவேண்டியது. இதை யெந்தபடியாவது புசிக்கலாம். இது மிகவும் செலவுள்ளதுமல்ல அதிக ருசியுள்ளதுமல்ல ஆனால் யாத்திரை வாசிகளுக்கு உதவப்பட்ட போசனமாக விருக்கின்றது. அகப்படுகிறதாகயிருந்தால் கொஞ்சம் காய்கறிகளையும் கொதிக்கும்போது சேர்க்கலாம். இது இந்ததேச முழுமையும் வழங்கப்பட்ட சாதாரணப் பொங்கலாயிருக்கின்றது.

ஜாப்பருப்பு பச்சைப்பயறும்சேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர் அல்லது அரைசேர் ஜாப்பருப்பை நன்றாகக் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பச்சைப்பருப்புடன் கலந்து ஒன்றாக வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது 4-பலம் நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம் மசாலா சம்பாரப்பொடியும் சருக்கரையும் போடவேண்டியது.

பலவித பதார்த்தவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதினைந்தாவது
சகலவித பலகாரவகைப் படலம்.

சாதா வுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அதை ஒருபானையில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பின்பு கல்லுரலில் மெதுவாக ருப்பிப் போதுமான உப்பும் ஒருரூபாயெடைமிளகும் உடைத்துக்கலந்து ஒவ்வொருதரத்துக்கு ஒருசிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் ருப்பின மாவையெடுத்து ஒருவாழையிலையின் மீது வடைதட்டி மத்தியில் பந்தனஞ்செய்து ஒரு அலகப் பாத்திரத்தில் 4-பலம் நெய்விட்டு அந்தப் பாத்திரம் எத்தனை வடைகளைப் பிடிக்குமோ அத்தனைப்போட்டு வேகவைத்துப்பின்பு வெளியில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதை உடனே புசிக்கலாம்.

புளித்த வுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போட்டு நிறையஜலம்விட்டு ஒருநாளும் ஒரு இராத்திரி முழுதும் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாகப் பருப்பு ஊறிய ஜலத்தைவிட்டு ருப்பிப் போதுமான உப்பும் உடைத்த மிளகும் சீரகமும் கலந்து முன்சொல்லிய பிரகாரம் வடைதட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவும் இது மிகுந்த உருசியுள்ளதாயிருக்கும்.

தித்திப்பு வுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை குத்தி உமிபோக்கி மேற்சொல்லியபடி ஊறவைத்து ருப்பி 20-வாழைப்பழத்தை யுரித்துப்போட்டு ருப்பினமாவுடன் கலந்து பிசைந்து பின்பு வடைதட்டி ரந்தனஞ் செய்து நெருப்பிலே வைக்கவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்புவடை.

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் கொஞ்சம் அரிசிமாவும்சேர்த்துத்தண்ணீர்வார்த்துக் கலந்து ஒரு இராத்திரி முழுதும்வைத்து மறுநாள் காலமே ஒருசேர் கடலைப்பருப்பை உமிப்போக்கி அதைச்சலத்தில் வேகவைத்து அந்த அளவுக்கு வெல்லம் அல்லது சருக்கரைப்போட்டு அரைத்து இரண்டுரூபாயெடை ஏலரிசியைப் பொடியாக்கி எல்

லாவற்றையும் கையினுற் பிசைந்து வடைதட்டி ஒரு அகலபாத்திரத்தில் வொருசேர் நெய்விட்டுநன்ருய்க்காய்ந்தபின்பு அந்தப்பாத்திரத்தில் எத்தனை பிடிக்குமோ அத்தனை வடைகளைத் தட்டிப்போட்டு நன்ருக வெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

தோசை.

அரை பக்காச்சேர் உளுத்தமாவெடுத்து ஒருசேர் அரிசிமாவுடன் சேர்த்து இரண்டையும் வொன்றறைசேர் ஜலத்தில்போட்டுக் கலந்து வொருநாள் முழுதும் வொவ்வொரு சமயத்தில் இரண்டு நாள்வரையில் புளிக்கவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் மிளகு சீரகமும் பொடிசெய்து கரைத்தமாவுடன் சேர்த்து வட்டமாகிய இரும்புத் தோசைக் கல்லின்மீது விருத்தமாகவார்த்து நன்ருய் வெந்தவுடன் எடுக்கவேண்டியது. தோசைக்கல் காந்திப்போகா திருக்கும்படியாகவும் சுட்டகல்லின்மீது மறுபடியும் வார்க்கப்படும் தோசை வொட்டிக்கொள்ளா திருக்கும்படியாவும் அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம்நெய் அல்லது வெண்ணெய்த் தடவிக்கொண்டு வரவேண்டியது.

அதற்கு அனுமானம் இரண்டு ரூபாயெடை உளுத்தம்பருப்பை நெய்யில் வறுத்து முளகாய் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் சேர்த்து அரைத்துப் பட்சணை செய்யும்போது தோசையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இதைப்போலவே சருக்கரையும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உளுந்துண்டை.

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் அரைசேர் சருக்கரையுங்கலந்து பிசைந்து உண்டைசெய்து ஒரு அகலச்சட்டியில் 8-பலம் நெய்வார்த்துக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது ஷை உண்டைகளை அதிற்போட்டு வெந்தவுடனே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்பலகாரத்தை நாற்பதுநாள் அதிகாலமே புசித்தால் தேகத்திற்கு அதிக பலமுண்டாகும்.

உளுந்து இட்டிலி.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் ஒருசேர் ஜலத்திற்கலந்து ஒரு நாள் இரண்டு நாள் புளிக்கிறவரையில் வைத்துக் கொஞ்சம் சுக்குப்பொடி மிளகு சீரகமும் போட்டு வேண்டுமாளுல் கால்சேர் கடலைப்பருப்பையுஞ் சேர்த்து உண்டை செய்து அவ்

வுண்டை கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டு சட்டியில் அரைச்சட்டி யளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்து வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்கவேண்டியது ஜலத்தில் ஆவியால்வெந்த இட்டிலியை யெடுத்துச் சருக்கரை அல்லது இனிப்புள்ளவைகளைச் சேர்த்துப் புசிக்கலாம்.

முறுக்கு.

ஒருசேர் உளுந்தை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிமாவாக்கி அவ்வளவுக்கு அரிசிமாவைக்கலந்து தோல்போக்கிச் சுத்திசெய்துகொஞ்சம் எள்ளும் பெருங்காயமும் உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டு நன்றாய் பிசைந்துகொண்டு வொரு வஸ்திரத்தைத் தாழ விரித்துப்போட்டு அதின்மீது முறுக்கிவிட்டுப் பத்துநாழிகைவரையில் ஆறவைத்துப் பிசைந்தமாவை முருக்காகவும் மற்ற எவ்வித உருவங்களாகவும் சுட்டாலும் சுடலாம்.

தித்திப்புவடை.

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் ஒருசேர் சருக்கரையும் ஒருசேர் சலத்தில் குழம்பாகக்கரைத்து ஒருபாத்திரத்தில் போதுமான பசு நெய் விட்டுக் காய்ந்தபின்பு அதில் மாவை வார்க்க வேண்டியது. அது அடையாகவரும் ஐந்து நிமிஷம் வெந்த பின்பு எடுத்து மத்தியான போசனத்திற்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

கடலை ரொட்டி.

ஒருசேர் கடலை அல்லது துவரம்பருப்பை மாவாக்கிக் கொஞ்சம் சலமும் உப்புஞ்சேர்த்துக் கலந்து ரொட்டிசெய்து இரும்பு தோசைக்கல்லில் சுடவேண்டியது. இதற்கு ஏதாவது அனுபானம் வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது.

கடலைத் தொவையல்.

சுத்திசெய்து ஒருசேர் கடலையை இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து சலத்தை இறுத்துவிட்டு அப்பருப்பில் கொஞ்சம் சருக்கரைச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்து உண்டைகள் செய்து மற்றொரு பாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சரியாகப்போட்டுக் கரைத்து அந்த உண்டைகளை இதில் தோய்த்தெடுத்து அகலச் சட்டியில் நெய்விட்டு வேகவைத்தெடுத்துக்கொள்ளவும்.

கடலைமாவு தித்திப்பு உண்டை.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துத் தோலைப்போக்கி மாவாக்கி ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றிப் போதுமான நெய்விட்டு அந்தமாவை அதிற்போட்டு பாதி வெந்தவுடனே எடுத்துச் சருக்கரையும் சீரகத்தூளும் சரியெடையாக அதிற்போட்டு உண்டையாகச் செய்யவேண்டும். இதை மத்தியான போசனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேறொரு விதம்.

ஒருசேர்கடலையை மாவாக்கி ஜலத்தில்கரைத்து ஒருநாள் முழுதும் வைத்திருந்து சின்னக்குடுவை நிறப்பி இரும்பு அல்லது பித்தளையினால் செய்தபாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு பாவு வார்த்திருக்கிற குடுவையின் கீழே மூன்று துவாரஞ்செய்து நெய்யில் துளிதுளியாகவிட்டு அவைகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே கரண்டியினால் எடுத்துப் பரிசுத்த பாத்திரத்தில் வைத்து அத்துடன் போதுமான அழுக்கெடுத்த சருக்கரைச்சேர்த்து உண்டையாகச் செய்ய வேண்டியது.

மகிழம்பூ பணிகாரம்.

அரைசேர் கடலைமாவும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து ஒரு மொத்தையாக்கி மகிழம்பூ அச்சிற்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தின்பேரில் பிழிந்து ஒருமணி நேரம்வரையில் ஆறவைத்துப் பின்பு நெய்யில் வறுத்து அதன் மேல் வெள்ளைச்சருக்கரையைப் போடவேணடியது.

சாதாப்பணிகாரம்.

ஒருசேர் கடலையைவறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கிக் சன்னமாவாக்கி அதில் பாதிமாவும் சருக்கரை ஏலரிசிப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கோதுமை மாவினாலாவது நெய்யிலாவது செய்த பணிகாரத்தோடு சேர்க்கவேண்டியது. மற்றமாவை பதனப்படுத்தவும்.

பூபணிகாரம்.

அரைசேர் கடலையை ஜலத்தில் ஊரவைத்துத் தோலையுரித்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு நன்றாக அரைத்து ஒரு பாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு பூதட்டினால் சட்டியில் துளியாகவிழும்படி கையால் சுத்திவிட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பெரிய பணிகாரம்.

ஒருசேர் கடலையை உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனுடன் சருக்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்து நன்ருக அரைத்துக் கொஞ்சம் ஏலரிசிப்பொடி சேர்த்துப்பிசைந்து உண்டை செய்து கொஞ்சம் கோதுமைமாவில் புரட்டி ரொட்டிபோலச்செய்து இருப்புத்தோசை கல்லின்மீது சுடவேண்டியது. இதை உருக்கு வெண்ணெய் பசும்பால் அல்லது வெள்ளரிக்காயுடன் சாப்பிடசீரணமாகும்.

பச்சைபயறு பணிகாரம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்துக் கொஞ்சம் கருப்பூரமும் ஏலரிசிப்பொடியும் சேர்க்கவும். இதைக் கோதுமை ரொட்டியுடன் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம்.

பச்சைப்பயற்றினல் செய்த பணிகாரம்.

ஆய்ந்தெடுத்த பச்சைப்பயற்றை வேகவைத்துப் போதுமான சருக்கரையும் ஏலரிசிப்பொடியுஞ்சேர்த்து அரைத்து அதற்கு சமமாக அரிசிமாவுஞ் உளுத்துமாவுஞ்சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகப்பிசைந்து அடையாகத் தட்டி பின்பு ஒவ்வொன்ருக நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைப் பயறுண்டை.

கால்சேர் பச்சைப்பயற்றை ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் போதுமான உப்பும் சீரகமும் சேர்த்து அரைத்துப்பாணுவில் நெய்விட்டுக் காயும்போது அநேக துவாரங்களையுடைய சதிரத்தட்டைக் கரண்டியில் வைத்துத்தேய்த்தால் உண்டைகளாகவிழும் வெந்தபின் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேருெரு விதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி மாவாக்கிப் போதுமான சருக்கரையும் ஜாதிக்காய் ஜாபத்திரி லவங்கம் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை பொடிசெய்து சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டை செய்து அரைசேர் நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

பச்சைப்பயறு பணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கொஞ்சம் இஞ்சி சீரகஞ் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து

ஒரு அடையாக்கி இருப்புத்தட்டின்மீது வேகும்போது கொஞ்சம் நெய்வார்க்க வேண்டியது.

* பலவகைபருப்புசேர்ந்த ஆம்பில்வடை.

பச்சைப்பயறு கடலை உளுந்து துவரை இவைகளில் ஒவ்வொரு வகையில் கால் சேர் எடுத்துத்தோல்போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகச்சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து வடைகளாகத்தட்டி மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒரு வாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு வேகவைத்து அவைகளை யெடுத்துத் தயிரில்போட்டு அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் மஞ்சட்பொடியும் வறுத்த கடுகும் சேர்த்து (ஒண்ணேகால்) நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து பின்புபக்ஷணை செய்யவேண்டியது.

துவரை உண்டை.

ஒருசேர் துவரையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்துப் போதுமான வெல்லம் அல்லது சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலமும்போட்டு நன்ருயரைத்து உண்டைசெய்து கோதுமைமாவுக்குள் அடைத்து மூடிச் சுடவேண்டியது.

துவரைத் தோவையல்.

ஒருசேர் துவரையை உமிபோக்கிப் போதுமான ஜலத்தில் வேகவைத்து அவ்வளவு சருக்கரை அல்லது வெல்லத்தைச்சேர்த்து பிசைந்து உண்டைகள் செய்து மற்ருெரு பாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சேர்த்துக் கரைத்து அந்த உண்டைகளை அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்த உண்டை.

அரைசேர் துவரையை வறுத்துத் தோல்போக்கி மாவாக்கிப் போதுமான சருக்கரையும் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாகச் செய்துக்கொள்ள வேண்டியது.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை.

ஒருசேர் அல்லது இரண்டுசேர் வெள்ளை அரிசியை ஊறவைத்து இடித்து தெள்ளியெடுத்தமாவில் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டு பிசைந்து அடையாகத்தட்டி தோல்போக்கிய ஒருசேர் துவரையை வேகவைத்து அதனுடன் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்து

* இதை ஆமைவடை யென்றும் வழங்குவார்கள்.

அடைகளின் மத்தியில் வைத்து மடித்து இவைகள்கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டு சட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல்வைத்து வேறொரு சட்டியைக்கவிழ்த்து மூடி நன்றாக வேகவைக்கவேண்டியது.

துவரம் பருப்புரொட்டி.

துவரையை உமிபோக்கி இரண்டு சிறிய கரண்டியளவு அரிசியைச்சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கல்லுரலில் றுப்பி ரொட்டி தட்டி விர்த்தமாயிருக்கிற இருப்புத்தட்டின் மேல் வேகவைத்து வேகும்போது கால்சேர் நெய்யை அதன்மேல் வார்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு தித்திப்புஉருண்டை.

ஒருசேர் துவரையை வறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போதுமான வெல்லமும் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காயவைத்துக் கம்பிப்பாகு செய்து வறுத்த பருப்பை அதிற்போட்டு உண்டை திரட்டி வேண்டியபோது பட்சணசெய்ய வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

துவரை ரொட்டி.

கால் சேர்த் துவரையை உமிபோக்கி ஜலம்விட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்தெடுத்து ஒரு தேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அப்பருப்புடன் சேர்த்து றுப்பி உண்டைகள் செய்து ஒருசட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து நன்றாக வேகவைக்க வேண்டும். இதை இராப்போசனத்திற் குபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை.

ஊறவைத்து இடித்து அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து மூன்று அங்குல நீளமாக அடை தட்டி அரைசேர் துவரம்பருப்பை ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனுடன் போதுமான வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து அடியில்வைத்து மடித்துப் பாதிஜலம்விட்ட ஒரு பானையினுடைய வாயில் கட்டிய வஸ்திரத்தின்மீது வைத்து வேறொரு சட்டியால்மூடி ஒருமணி நேரம் வேகவைத்து யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குழவுருண்டை.

ஊறப்போட்டு இடித்த அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்து மேல்விவரித்த பிறகாரம் சித்தப்படுத்தி மேல்சொல்லியபடி தொவரம் பருப்பைப் பூரணமாக மத்தியில்வைத்து மடித்து வைக்கவேண்டும்.

அரிசிமாப் பணியாரம்.

ஆறுபலம் வெல்லம் அல்லது சருக்கரையை அகலவாயுள்ள ஒரு சட்டியில் அரிக்கால்சேர் ஜலம்விட்டு மெழுகு பதமாகிறவரையில் காய்ச்சி அப்பால் ஒருசேர் அரிசிமாவைப் போட்டுக்கிண்டி இலையின்மேல் அடைகள் தட்டி நெய்யில் சுட்டெடுக்கவேண்டும்.

இஞ்சிப் பணியாரம்.

ஆறுபலம் சருக்கரையை ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு பலம் இஞ்சியைத் தோல்சீவிக் கரணைகரணையாய்கத்தரிச்சி காய்ந்து கொண்டிருக்கிற சருக்கரையிற்போட்டு அதனுடன் சுத்தப் படுத்திய ஒருசேர் அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக்கிள்ளி அதை ஐந்தங்குல விருத்தமாக அடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைகக வேண்டியது இதைச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பூசினிக்காய் பணியாரம்.

ஆறுபலம் வெல்லத்தை சலத்தில் காயவைத்து இறுகி அடை செய்யப் பக்குவமாகும்போது சிவந்த ஒரு பூசனிக்காயில் கால்பங்கெடுத்து சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து ஒருசேர் சித்தப்படுத்திய அரிசிமாவில் போட்டு வெல்லப்பாவும் கொஞ்சம் நெய்யும் சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து அடைகளாகத்தட்டிப் போதுமான நெய்யில் வேக வைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவுருண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து ஒருநாள் வரையிலும் வைத்து அடையாகத் தட்டி வேகவைத்த கடலையும் வெல்லமும் அந்த அடையில் வைத்துக் கரைத்தமாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறு விதம்.

முக்கால்சேர் அரிசிமாவும் கால்சேர் உளுக்தமாவும் போதுமான வெல்லத்துடன் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து அடைகளாகத்தட்டி அவைகளை நெய்யில் சுடவேண்டியது.

அரிசிமாவிற்செய்யுந் தோசை.

அரைசேர் அரிசிமாவும் கால்சேர் உளுத்தமாவும் எடுத்துஜலம் விட்டுக் குழம்பாகக்கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரைக் கும்வைத்துப் பிற்பாடு போதுமான பெருங்காயம் சீரகம் மிளகு

சுக்கும் சேர்த்து இருப்புத்தட்டின்மீது சுடவேண்டியது. சுட்டெடுக் குந்தோறும் அந்தந்த தட்டுக்கு நெய்பூசவேண்டியது. இந்தத்தோ சையை சுடுகையா யிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டியது.

எருக்கங்காய் கொழுக்கட்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்த முட்டைபோலே நீண்ட விருத்தமாக அடைதட்டி துவரையும் வெல்லமும் பாகுபிடித்துப் பூரணத்தை மத்தியில் வைத் துமடித்து ஒரு அகலவாயுள்ள பானையில் பாதிஜலம் விட்டு வாயை வஸ்திரத்தாற்கட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவினல் செய்யும் பூரணவுருண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் உப்பு போட்டு வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாகிப் பருப்பை வறுத்துத் தூளாக்கி அதன் மத்தியில்வைத்து மடித்து ஒருபானையில் பாதிஜலம் விட்டு வாய்க்கு வடுகட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறு விதம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் கால்சேர் உளுத்தமாவும், அரிக்கா சேர் பச்சைப்பயறுமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து அகலஅடைகளாகத்தட்டி மத்தியில்வறுத்தகடலை மாவும் ஏலப்பொடியும்வைத்து மடித்து வேகவைக்க வேண்டியது. இதை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடனேயாவது சாப்பிடவும்.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்து செய்யப்பட்ட அடைகள்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பாகக் கரைத்து வொருநாள் வரைக்கும் வைத்துப் பின்பு வொருசேர் வெல்லத்தை சேர்த்து அதை அகண்ட பாத்தி ரத்தில் போதுமான நெய்விட்டுக் காய்ந்தபின்பு அதில் வார்த்து நன்றக வெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும். இதை அப்போதைக் கப்போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட புளித்த பணியாரம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் ஜலத்திற் கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரையில் வைத்துப் போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகுபொடியுஞ் சேர்த்து நெய்யில் வார்த்துச் சுடவேண்டியது.

வெண்ணெய்ப் பணிகாரம்.

அரைசேர் ஈர அரிசிமாவில் சரியெடை வெண்ணெயைச்சேர்த்துச் சின்ன அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் நன்றாக வேகவைக்க வேண்டியது.

அரிசிமாப் பணிகாரம்.

அரைசேர் அரிசிமாவில் வெல்லத்தைக் கரைத்துவிட்டுப் பிசைந்து உருண்டை அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவு அடை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை அல்லது மாவைப் பாலிலாவது வெந்நீரிலாவது ஒருமணி நேரம் ஊரவைத்து நன்றாக குத்தி ஒரு சிறிய கரண்டியளவு பங்கிட்டு உண்டைசெய்தொருபலகையின்மேல் உலர்ந்த அரிசிமாவைப்போட்டு அதன்மேல்வைத் தப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கி ஒருசேர் வருத்த கடலைமாவில் தகுமான வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியுங்கலந்து ஒவ்வொரு அடைக்கு ஒரு சிறிய கரண்டிக் கடலைமாவை மத்தியில் வைத்து மடித்து ஒன்றேகால் நாழிகை ஆறவைத்துப் பின்பு நெய்யில் சுட வேண்டும். இதை 15-நாள் வரைக்கும் வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு விதம்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பாலிலாவது ஜலத்திலாவது ஊறவைத்திடித்தெடுத்த மாவை உண்டையாக்கி ஒரு பலகைமீது உலர்ந்தமாவைப் போட்டு அதன்மேல்வைத் தப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கிக் கொப்பரைத்தேங்காயைப் பொடியாக அரிந்ததில் அரைசேரும் கசகசாவில் அரைசேரும் எடுத்தொன்றாக வறுத்தொரு ரூபாயெடை ஏலஞ்சேர்த்திவைகளை பொடியாக அரைத்துக் சமமாகச் சருக்கரைசேர்த்து அவ்வடையின் மத்தியில் வைத்துமடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறு விதம்.

கோதுமை நொய்யை மேல்விதித்த விதமாக அடைகள் தட்டி அரைசேர் வறுத்த பச்சைப்பயறுமாவும் தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியுங் கலக்கி அடையில்வைத்து நெய்யில் வேகவைக்க வேண்டும்.

கோதுமை உருண்டைகள்.

ஒருசேர் கோதுமைநெய்யை எட்டுப்பலம் நெய்யில் வேக வைத்து தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியும்போட்டு உண்டைக ளாகப் பிடிக்கவேண்டும்.

கோதுமை அடை.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக் கொஞ்சம் பால்விட்டுப் பிசை ந்து அடைகளாகத்தட்டி ஒருசேர் கசகசாவை வறுத்தமாவாக்கிக் கொஞ்சம் சருக்கரைக்கலக்கி இந்தப்பூரணத்தை அடையில்வைத்து மடிச்சிப் பலகையின்மீதில் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி அதன் மேல் மேற்படி மடிப்பைவைத்துப் பொருந்தத்தட்டி நெய்யில் வேக வைக்கவேண்டும்.

கோதுமை மாவினால் செய்தபணிகாரம்.

அரைசேர் கோதுமைநொய்யில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பிசரி அடைகள் உண்டாக்கி சருக்கரைவைத்து மடிச்சிமூடி உண்டைக ளாக்கி நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

போளி.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் கொஞ்சம் உப்புஞ் ஜலமும்விட்டுப் பிசைந்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் எடுத்து உண்டை செய்து வறுத்தகடலேமாவை மத்தியில்வைத்து மற்றொரு பலகை யை அதன்மேல்வைத்து அழுத்தி அடையாக்கி இருப்புத்தட்டின் மீது சுட்டுநெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் தோய்த்துப் பட்சணை பண்ணவும். பால் வெள்ளைக்காய் சேர்த்துக்கொண்டால் இந்தப்போளி சீரணமாகும்.

அடுக்குப் பணியாரம்.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை மோரில் ஊறவைத்து ஒவ் வொரு சிறியகரண்டிப் பிரமாணமெடுத்து பலகையின் மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவினால் அடைதட்டி வெண்ணெய்பூசி ஏழு அடை களை ஓரடுக்காக அடுக்கி நெய்யில்வேகவைத்து வெள்ளைச்சருக்கரை யைக் கூட்டி உடனே புசிக்கவேண்டியது. பித்தம்போம்.

பச்சைப்பயறும் கோதுமை நொய்யும் சேர்ந்த பணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயறுமாவும் கால்சேர் கோதுமை நொய் யும் சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பிசைந்து தகர அச்சில்நிரை

ப்பி சட்டியில் நெய்விட்டுக் கொதிக்கும்போது பிழிந்து வெந்த வுடன் எடுத்து வெள்ளைச்சருக்கரையாவது கற்கண்டாவது பொடி செய்து அதன்மேல் தூவவேண்டியது வாய்வுசெய்யும்.

கோதுமைநொய் கஜ்ஜுக்காய்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக் கால்சேர் பசும்பாலில்சேர்த்து இடித்து அநேக உண்டைகளாக்கி அப்பளக்கொழுவினால் மிகவும் சன்ன அடைகளாக்கி மத்தியில் சருக்கரைவைத்து மடித்து உப்பி ருக்கிறவரையில் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

கோதுமைமண்டிகை அடை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர்பாலில் இரண்டரை நாழிகை ஊறவைத்து எடுத்து இதில் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மா வெடுத்து மெல்லிசு அப்பளங்களாகச் செய்து ஒருபெரிய புதுப் பானையைக் கழுத்தைத் தட்டிப்போட்டு அடுப்பின்மீது தலைகீழாகக் கவிழ்த்து வைத்து அதன்மேல் இந்த அடைகளைப்போட்டு வெந்த வுடன் யெடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது வாய்வுண்டாம்.

கோதுமைநொய் சுருளை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பாலில் ஐந்து நாழி கை ஊறவைத்து இடித்து ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மாவெடுத்து பலகையின்மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவினால் அடைசெய்து ஜலத் தில் வேகவைத்துப் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்க வேண்டியது.

கோதுமை ரொட்டி.

ஒருசேர் மெல்லிசு மாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி செய்து இருப்புத்தட்டின்மீது வேகவைத்து நெய்யுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

வேறு விதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் போதுமான உப்பும் ஜலமும் விட் டுப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி மெல்லிசாய் அடைதட்டி இருப்புத் தட்டின்மேல் வேகவைத்து மாம்பழரசம் அல்லது சருக்கரை சேர்த் துப் பட்சணை செய்யவேண்டியது.

வேறு விதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் ஜலமாவது பாலாவது விட்டுப் பிசைந்து ஒவ்வொரு கிச்சிலிக்கா யவளவெடுத்து அடைதட்டி வேக

வைக்கவேண்டியது. வழிப்பிரயாணத்தில் எரிகரும்பு பதார்த்தங்கள் அகப்படாவிட்டால் முட்டைதாளின்மேல் 6-அல்லது 7-அடையில் நெய்யில் சுட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநெய் ரொட்டி.

ஒருசேர் கோதுமைநெய்யை ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து நான்கு ரொட்டிகளாக்கிப் போதுமான நெய்யில் சுட்டெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கஜ்ருக்காய்.

ஒருசேர் எள்ளைக்குத்திச் சுத்திசெய்து முப்பது நிமிஷம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப்பின்பு அதையொரு பலகையின்மேல் ஆறவைத்துப் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரிசிமா அடையின் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறு விதம்.

சுத்தப்படுத்திய அரைசேர் எள்ளைவருத்து அரைத்துக் கால்சேர் வெல்லம் சேர்த்துப்பிசைந்து அரிசிமாவடையில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

தித்திப்பு எள்ளுருண்டை.

ஒருசேர் யெள்ளை வறுத்துக்கொண்டு அதற்கும் போதுமான வெல்லமெடுத்து ஜலத்தில்போட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகுபதமாக வரும்போது எள்ளைப்போட்டுக் கிண்டி உண்டைகள் பிடித்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறவைக்கவேண்டியது சூடுண்டாம்.

எள்ளும் கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்த பணிகாரம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைதட்டிச் சுத்தப்படுத்திய யெள்ளும் வெல்லமும் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவு அரிசிமாவில் வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள்தட்டி அதற்குப் போதுமான எள்ளும் வெல்லமும் சேர்த்து மத்தியில்வைத்து மடித்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல் வேகவைத் தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது மந்தமுண்டாம்.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த சுவையல்.

எள்ளை வறுத்து இடித்துப் போதுமான வெல்லஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி உளுத்தமாவும் அரிசிமாவுங் கரைத்து அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

கோதுமைமாவும் எள்ளுஞ் சேர்ந்த கஜ்ருக்காய்.

கோதுமைமாவை பிசைந்து அடைகளாக்கி எள்ளும் வெல்லமும் கலந்து மத்தியில்வைத்து மடித்து நெய்யில்சுட வேண்டியது.

எள்ளும் வெல்லமுஞ் சேர்ந்த உருண்டைகள்.

ஒருசேர் அரிசிமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள் தட்டிக் கால்சேர் கடலையை வேகவைத்து மத்தியில் வைத்து அடித்துப் பாதிஜலம்விட்ட குண்டுசட்டியின் வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல்வைத்து மற்றொரு சட்டியைக்கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்க வேண்டியது.

கடலையும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் வேகவைத்த கடலையையெடுத்து ஒருசேர் அரிசி மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி ஐந்து நிமிஷம் ஆற வைத்துப் பிற்பாடு அதையொருபானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயில் துணிகட்டி மேலேவைத்து மூடி வேவித்துப் பின்பு தரையில் வைக் கோலைத் தெளித்து அதன்மேல் ஒரு துப்பட்டியைப் பரப்பி உண் டைகளை ஆறவைக்க வேண்டியது.

கடலைச் சுவையல்.

ஒருசேர் கடலையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் ஜலத்தில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு ஒருசேர் வெல்லம்கலந்து அரைத்து அடைகள் தட்டி கரைத்த அரிசிமாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மலம்போம்.

கடலையுங் கோதுமைமாவுஞ் சேர்ந்த பலகாரம்.

மேல்விரித்த பிரகாரம் கடலையையும் வெல்லத்தையும் அரை த்து அதைக் கோதுமைமாவிற்செய்த அடையில் வைத்து மடித்து மேல் விவரித்தபிரகாரம் சுட்டுயெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு விதம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவே கடலைமாவும் சேர்த்து ஜலந்தெளித்துப்பிசைந்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் சீரகமும் உடை

த்தமிளகும் போட்டு ஒருநாள் பரியந்தம் புளித்துவைத்துப் பின்பு அடைகள் தட்டி ஒரு இருப்புத்தகட்டின்மேல் கொஞ்சம் நெய்விடச் சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பச்சைப்பயறும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த ரொட்டி.

அரைசேர் அரிசிமாவை அரைத்து ஒரு கரண்டி உப்புபோட்டு ரொட்டிதட்டி ஒரு வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய்விட்டுச் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்

பூரிபலகாரம்.

2-படி கோதுமை நொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்த நீரில்பிசிரி வைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக் கல்லின்மேலரைத்து இருப்புப் பூணுலக்கையால இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படி பலமுறைசெய்து அப்பளப் பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சமாவை வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யிற் பொரிச்சி உரலில் போட்டிடித்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிப் பருமனுயுள்ளதுகளை யெடுத்து மறுபடியும் இடிச்சி மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் 1-படிச் சருக்கரையையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறலாக வறுத்த கால்படிக் கசகசாவையும் மேல் தோல்போக்கி நருக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பும் 4-முடித்தேங்காய்த் திருகலையும் ஒன்ருய்ச்சேர்த்துக்கலக்கி அதில் தகுமானத்தை யெடுத்து மேலே அப்பளம்போலே செய்து வைத்திருப்பதி னடுவில்வைச்சி மடிச்சி அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடிச்சிக்கூட்டிவிட்டு நெய்யில் திருப்பித் திருப்பிப்போட்டு வளரச்செய்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க. மலம் வுதையும்.

கர்சூரப் பலகாரம்.

மாவில்லாமல் வுடைச்சி ஒன்றேகால்படி கோதுமை நொய்யை ஒன்றேகால்படி வெள்ளைச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் கொட்டிப்பிசைந்து 3-பலம் உருக்காத கெட்டி நெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாகப் பெரிய அடை தட்டி கல்மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல்தூவிப் பின்பு சூரியால் நால்விரல் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க. சூடுண்டாம்.

மற்றொருவகை.

2-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் 3-பலம் பந்நீரையும் 1-பலம் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி மேலே சொன்னபடி 1-படி கோதுமை நொய்யில் ஊற்றிப் பிசைந்து முன்போலவே பெரிய அடையாகத்தட்டி ஒரு ஏனத்தில் வைத்து முன்சொன்ன கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின்மேல்தூவிக் கையினால் அழுத்திப் பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள்செய்து முன்னைய பிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக் கொள்க.

தயிர்ப்பலகாரம்.

ஆடையுடனே 5-படிக் கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக் குட்டையில் சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலே தூக்கி விடவேண்டும். தண்ணீர்முழுதும்வடிந்துக் கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே கால்படிக் கோதுமை நொய்யையும் 3-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து சிறு பில்லைகளாகத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு 7-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வைத்து அப் பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில் விடவேண்டும். இப்படி எல்லா பில்லைகளையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு 4, 5-நாழிகை அதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவு தயிரைப் பக்குவஞ் செய்து அதனோடு அரைபடிக் கோதுமை நொய்யையும் மேலே சொன்ன பரிமாணம் நெய் அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல் வைத்து நீர்விடாமல் நைய நசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ எடை-1, ஏலம் எடை-5, பொடிசெய்து இப்பொடியை சேர்த்துப் பிசைந்து முன்னையபடி பில்லைகள் தட்டி பின்பு 10-சேர் சீனிச்சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி 3-பலம் பந்நீர் வார்த்து பாகு பக்குவத்தி லிறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யில் பொரித்து அந்தப் பால்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமை நொய்ப் பெரிய பலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமை நொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி பாலில்கொட்டி 5-அல்லது

7-சேர்க் கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயையாவது அத ளுேடு சேர்த்துப் பின்பு 5-சேர்ப் பொடிசெய்த கற்கண்டையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப் பருப்பை யும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருதரம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்த 10-பலம் விரையில்லாத திராச்சிப்பழத்தையும் 4-பலம் பந்நீரில் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் கொட்டி ஒன்றுகப் பிசைந்து ஒரு பெரிய அடையாகத்தட்டி ஈயம் பூசிய பெரிய செப்புத்தட்டில் வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்பு மூடி யால் மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பை நேர அரைத்து ஒருதுணியில் தடவி சீலேமண் செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின்கங்குகளே இறு கச்சுற்றி அதன் மேலும் இறப்புமாவைத் தளமாகத் தடவிச் சிறிது நேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒரு கூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில் கொட்டி அதை நெருப்பு மயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்தி ரத்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அந்தத் தீயால் மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம் வரையும் அப்படி வைக்க வேண் டும். அதற்குள்ளே நெருப்பு நீருபூக்குந் தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறியிஞல் விசிறவேண்டும். அந்த மணியானபின்பு தீயை ஒதுக் கிப்பார்க்க பாத்திரத்தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவிபுறப்படுமாளுல் தீயை விட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்முய் ஆறினபின் மேல்மூடி யைத் துறந்து மேற்படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்க. ஆவி புறப் படாவிடில் மறுபடியும் 5-நிமிஷம் தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப் பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லா வஸ்துக்களேயும் அங்கே சொல்லிய படி சித்தப்படுத்தி அவற்ளுேடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்ன விதமாகவே எல்லாப் பக்குவஞ்செய்து இறக்கி வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப் பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமை நொய்யெடுத்து அதளுேடு 50 கோழிமுட்டையினது வெள்ளே அம்பிலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவை யும் 4-சேர்ச் சீனிகற்கண்டுத் தூளேயும் மேல்தோல் போக்கித் தண் ணீர் விடாமல் அரைத்த 4-பலம் பாதமைப்பருப்பையும் 5-பலம் வெண்ணெயையும் பொடிசெய்த ஒருபலம் ஏலத்தையும் சேர்த்து 2-பலம் பந்நீரில் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூ வைத்தரைத்து

அதில் விட்டுப்பிசைந்து பிசையும்போதே கால்படிப் பாலாடையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்து ஈயம் பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டு மூடியால் மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில் பூசி அருகுகனக்கச் சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் இருப்புமாவைக் கனக்கத் தடவி ஒரு சின்ன கூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீப் பற்றவைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தை மூடி அப்படியே ஒரு மணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத்தள்ளிப்பார்க்க ஓரங் களில் நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறினபின்பு அதைத் திறந்து அவ்வடையை சூரிக்கத்தினால் துண்டுகளாகச் செய்து மற்றொரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும். போகமுண்டாகும்.

சப்பரிசி மஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலே சொல்லிய அளவு யெடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும் சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டி மேலதுபோலவே தீயிற் பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வேறு.

கோதுமைநொய்யும் சப்பரிசியும் சரிபங்காகக் கூட்டி ஒருபடி யெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும்பொருள் களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ்செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பேணி பலகாரம்.

ஒருபடி சுத்திசெய்த கோதுமைநொய் கொஞ்சம் முன்னநாள் இராத்திரிக்கே தகுமான பால்விட்டுக் கெட்டியாய் பிசைந்து பத் திரப்படுத்திக்கொண்டு உதயத்தில் கொஞ்சம் அகலமாயுள்ள ஒரு தட்டைக் கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி இதில்வைத் திருப்புப் பூணு லக்கைகொண்டு திடமான ஓராள் இடிக்கவேண்டும். அப்படி இடிக்கும்போதே சமீபத்தில் மற்றோராள் நின்றுகொண்டு அந்தத் திரளையைப் புரட்டிப் புரட்டி வைக்கவேண்டும். அவன் அப்படிச் செய்யும்போதெல்லாம் தன் கைக்கும் அந்தக்கல்லுக்கும் நெய் தட

விக்கொண்டே புரட்டவேண்டும். இல்லா விட்டால் அந்த நொய்மாவானது பூணியிலும் கையிலும் கல்லிலும் ஒட்டிக்கொண்டு சேதமாய் விடும். இப்பிப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் இடித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு மூன்று நாளைக்கு முன்னே தானே ஆழாக்கு பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊரப்போடவேண்டும். ஊரப்போட்ட நீரை க்ஷணத்திற்கு க்ஷணம் மாற்றிவிட்டு வேறு புதியநீரை ஊத்திக்கொண்டே வரவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அரிசி புளிச்சிப்போம், இந்தப்பிரகாரம் ஊறப்போட்ட அரிசியை கொஞ்சம் உரலிலிட்டுக்குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறுநொய்புமில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலபாத்திரத்தில் போட்டு ஒருபலம் மாவுக்கு மூன்று அல்லது மூணரைபலம் வீதமாக வெண்ணெயையாவது சேர்த்து இரண்டு நாழிகை பரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து வேறே ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க. மேலே சொல்லிய கோதுமைமாவில் நெல்லிக்காய் பரிமாணமெடுத்து அப்பளப்பில் லைக்கு நெய்பூசி அதன்மேல் வைத்து அப்பள மரக்குழவியால் அப்பளம்போல வட்டமாகச்செய்யாமல் ஈரவெண்காயப் புரைக்கனமாக மெல்லியதாயும் அகலமாயும் ஒருசாண் நீளத்தில் நீட்டி அதன் இருபுறத்திலும் நெய்சேர்த்து பச்சரிசி மாவைதடவி ஒவ்வொன்ருக ஒரு மூங்கிற்பத்தையில் சற்றுமேல் சுற்ருக ஏழுக்கு குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றிவைத்துப் பின்பு ஒவ்வொன்ருகயெடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்து உறுவி அப்பளப்பலகைமேல் வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில் விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுகளுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது. பொரிக்கும்போது பொரிக்கும் பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒரு கரண்டியினுல் மொண்டுக்கொண்டு அப்பேணி பலகாரம் பொரிகிரவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண்டேயிருந்து பொரிந்த பிற்பாடு எடுத்துவேருெரு ஏனத்தில் வைத்தவுடனே மேலே சிறிது பந்நீரை ஊற்றிச் சீனிச் சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டு தூளைப்போடவேண்டும். இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துப்பக்குவஞ்செய்து ஆறிய பின் உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப் பருப்புச்சேர்ந்த கோதுமை பலகாரம்.

அரைபடிக் கோதுமை நொய்யைத் தகுமான பசும்பால்விட்டு பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து கால்படி வாதுமைப் பருப்பை

இரண்டு நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும் பால விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில் 6-பலம் நெய்யையும் உழக்கு பாலாடையையும் முக்கால்வீசை சீனிச்சருக் கரையைக் காய்ச்சி அமுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இருகிவரும் போது அப்பாகையும் 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சைப்பழத்தை யும் 2-பலம் பந்நீரையும் சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச்செப்புத்தகட்டில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டுக் கலா யம்பூசிய செப்புமூடியால் மேலேமூடி நீர்விட்டரைத்த உளுந்து மாவைத்துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச்சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி. இரண்டுமணி நேரம் நிழலி லேயே உலரவைத்து ஒரு சிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும்மூடி அப்படியே ஒருமணி நேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் யெடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூறியால் துண்டித்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உப யோகம் பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலேடுசேர்ந்த கோதுமை நொய்ப்பலகாரம்.

ஒருபடிக் கோதுமைநொய்யில் முக்காற்படிப்பாலேடும் அஞ்சு பலம் வெண்ணெய்யும் சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்து வைத்துக் காலையிலெடுத்து மேலேசொல்லியபடி இடித்து ஐந்துசேர் கற்கண்டு டுத்தூளையும் சிறிது பந்நீரையும் தூவி நன்றாய்ப் பிசைந்து அம் மாவு முழுமையும் யெடுத்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்றதட்டும் பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால் மூடி சீலைமண்செய்வதுபோல் உளுந்துமாவைச் சீலையில் தடவி அச் சீலையை ஓரத்துக்குச்சுற்றிய மிகுந்தமாவையும் மேலே பூசி விட்டுக் கரிநெருப்பால்மூடி பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து வேறொரு பாத்திரத் தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப் பலகாரம்.

புதியகடலையை ஒருநாள் முழுமையும் வெய்யலில் உலரவை த்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப் புடைத்துக் கல் மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகை ஏந்திரத்தில் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத்துத் திரிகையில் சொரங்கை சொரங்கையாக வைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளி அளந்து ஒரு படி யெடுத்து இராத்திரிக்கே அதில் காற்படிக் கட்டித் தயிர் விட்டுப்

பிசைந்து வைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச் சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்து வருந் தருணத்தில் சிறு துவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலது கையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்து சட்டுவத்தில்பூச அந்தசட்டு வத்தில் நின்றும் சிறு துளிகளாக நெய்யில்விழும் மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துக்கொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ் மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்துவரும்போது எடு த்து மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும். இவ்வாறு மாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பி லிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம் சீனிக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும்சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பந்நீரைப் பரவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படிச் சட்டுவத்தால்கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் யெடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு விதம்.

புதிசாயுள்ள உளுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில் வைத்து அரைத்துத் தெள்ளி அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்கு மேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவு நெய்விட்டு மேலது போலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுப் பொடியும் சீனிச் சர்க்கரையும் பந்நீரும் சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுகப் பலகாரம்.

மேலே பொரித்த பூந்தியில் சருக்கறையைப் பந்நீர் முதலா னவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர் யெடுத்து இருப் புக் கொப்பறையில் நெய் விட்டுக் காய்ந்தபின் அதில் போட்டு இர ண்டாமுறை பொரித்துக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச் சருக் கரைப்பாலில் போட்டுக் கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில் கொட்டி ஆற வைக்கவேண்டும். ஆறியபின் ஒருசேர்க் கற்கண்டுப் பொடியைப் போட்டு நாலுபலம் பந்நீரைத்தெளித்துப் பிசைந்து சிறிய உண் டைகளாகத் திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கி வைத்து உபயோகப் படுத்துக.

வேறு விதம்.

பூந்தியை முன்னையபிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலச்சுத்த நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கற்கண்டு பொடியைச் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள் செய்து வைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர் இலட்டுகம்.

பூந்தியை முன்சொன்ன வண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவுயெடுத்து அங்குசொன்ன அளவு பந்நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடை கஸ்தூரியையும் ஒன்றரை வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப் பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள்செய்து அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம். வேண்டுமானல் வெள்ளிரேக்குப்பதில் தங்கரேக்கையும் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபியென்னும் தேங்குழைப்பலகாரம்.

நெல் கல் மணல் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டித் தவிடு போகப் புடைத்த ஒன்றேகால்படி பச்சரிசி இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெடுத்து உரலிலிட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லியமாவை யெடுத்துக்கொண்டு அதில் விழுந்த நொய்யையும் குத்தி மாவுசெய்து சித்தப்படுத்தினதில் ஒன்றேகால் படிமாவை எடுத்து அதிலே மூணு ஆழாக்கு அல்லது அரைப்படி சுத்தநீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில் சேர்த்து மூன்றுமணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்க கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர்விட்டுக்கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே இரண்டுபடி சீனிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பரையில் ஒன்னரைபடிநெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவருந்தருணத்தில் ஒருமண்கலயத்தில் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரலில் நுனி நுழையத்தக்க சிறு துவாரஞ் செய்து அக்கலத்தை நன்ருய்க்கழுவி அதில் ஷை மாக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டு வார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவேபிடித்து அழுத்தியவிரலை நெகித்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றுசுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி விரலாலழுத்

திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்து விட்டு அக்கல யத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக. நெய்யில் விட்ட ஜிலேபியை மூன்று நிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்துப் பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதை யெடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின் யெடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும். அதிகத்தீயால் நெய் சுண்டிப்போமானால் மேலும் அரைபடிநெய் வார்த்துக்கொள்க இப்படி யெல்லாமாவும் சுட்டுப் பாகில் விட்டுயெடுத்து அடுக்கியெடு த்துப் பிற்பாடு மேலே கொஞ்சம் பந்நீரைத்தெளித்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்க.

வேறு விதம்.

இரண்டரைசேர் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத் துப்பின்பு ஐந்துபலம் பந்நீரும் கொஞ்சநீரும்வார்த்து பாகுசெய்து அதில் ஐந்துவராகனெடை ஏலரிசியையும் ஒருவராகனெடை குங்கு மப்பூவையும் கால்வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்தபந்நீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு அந்தபாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறின பின்யெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்து அவற்றின்மேல் மூணுபலம் பந்நீரைத்தெளித்து ஆறுபலம் கற்கண்டுபொடியைப்போட் டொன் றின்மேல் ஒன்றுக வடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமை ரவை அலுவா.

இரண்டுபடிப்பாலில் அரைபடிநீர்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த நாலுபடிக் கோதுமை நொய்யைக் கொட்டி அந்த நொய் வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் இரண்டுபடிச் சுத்திசெய்த சீனிச்சர்க்கரைப்பா கைக்கொட்டி அதன்மேல் கால்படி நொய்யையும் ஒருபலம் பந்நீரை யும்வார்த்து நன்றுய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுபொறுத்து மறு படியுங்கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறை கிண்டி இளகியபதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமை நொய் அலுவா.

ஒன்னரைப்படிபாலில் அரிக்காபடி நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக ஐந்துபலம் வாது மைப்பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டு நிமிஷம் ஊறப்போட்டு எடுத்

துத் தோல்போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைபோலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மேற்படி பால் கொதித்து வரும்போதே புடைச்சி ஆய்ந்தரைப்படிக் கோதுமை நெய்யைக் கொட்டி நன்றாய்க் கிளரவும் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அது சமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சி ஒண்ணே கால்படிச் சீனிச்சருக் கரைப்பாகையும் இரண்டுபலம் பனிநீரையும் அரிக்காபடி நெய்யும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இளகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா.

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டு வைத்து மேல்தோலை நீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்க. 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது அரைபடி கோதுமைநெய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குழைந்துவருந் தருணத்தில் அரைத்துவைத்த வாதுமையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் கால்படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடை குங்குமப் பூவையும் 2-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடு கலந்து செவ்வையாகக் கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அலுவா.

வெள்ளரிக்காய் விரை கார்ப்பூஜ்விரை இந்த நால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப்படியும் தோல் நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு கால்படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-படி கற்கண்டு தூளைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒரு ஏனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரையேமாகாணிபடி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரை வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக் கிண்டி அல்வாபதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசிசதா அலுவா.

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படி கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில் கொட்டித் தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து

அடியுரலில் இட்டுக் குழருகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப் பானையில் பால்பிழிந்து சக்கையில் கொஞ்சம் நீர்விட்டு மறுபடியும் ஆட்டிப்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒரு மூலையில் ஒருவா ரம் வைக்கவேண்டும். அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் எட்டா நாள் ஒருபடிக்கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சருக்கரையை பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடி விட்டு 10-பலம் நெய் யும் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 3-வராகனெடை யேலரிசித்தூளும் சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில் இரக் கிக்கொள்கவும்.

சுரைக்காய் அலுவா.

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச்சீவிப் பிளந்து அவற்றி னுள்ளிருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளையும் மூடிய பஞ்சுபோ லுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டுத் துண்டங்கள் செய்து 2-படிப் பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்ருய்க் கொ தித்துவருஞ்சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 6-சேர் நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி ஒன்னரைமணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்ந்து முழுதும் வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் 3-பலம் வாது மைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒரு மத் தினல் நன்ருய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர்க் கற்கண் டுத்தூளையும் மூணுபலம் பனிநீர் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனேடு சேர்த்துச் செவ்வையாகக் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

போரி விளாங்காய்.

அரைசேர் சருக்கரையில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காயவைத் துக் கொப்பரைத் தேங்காய்த் துண்டுகளாகத் தரித்து நெய்யில் கொஞ்சநேரம் வறுத்துக் கால்சேர் பச்சைப்பயற்றில் அல்லது துவ ரம்பருப்பில் சேர்த்துக் காய்ந்து ஜெண்டிருக்கிற சருக்கரையில் போட்டுச் சுடுகையா யிருக்கும்போதுதானே உண்டைகள் பிடிக்க வேண்டியது.

வேறு விதம்.

அரைசேர் சருக்கரையில் ஜலம்விட்டுப் பாகுபதமாகக் காய்ச் சிக் கால்சேர் பச்சைப்பயருவது துவரம்பருப்பாவது அதில்போட் டுக் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டியது.

பூசினிவிரை உண்டை.

அரைசேர் பூசினிவிரையைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்தெடுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் சருக்கரையைப் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகில் போட்டு உண்டை பிடிக்கவும்.

வறுத்த கடலை.

ஆய்ந்தெடுத்த கால்சேர் கடலையில் அல்லது தொவரையில்புது சலம்விட்டு ஆறுமணி பரியந்தம் ஊறவைத்து ஜலத்தை யிருத்தி விட்டு ஐந்து நிமிஷம் ஆறவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டு உப்புகிறபரியந்தம் வறுத்துக் கொட்டிக்கொண்டு மறுபடியும் நெய் விட்டுக் கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் முளகாய்த்தூளும் போட்டு வறுத்து இதில் அதைக் கொட்டிக் குலுக்கி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்த பச்சைப்பயறு.

ஆய்ந்தெடுத்த அரைசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒரு இராத்திரி பரியந்தம் ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே அதையெடுத்து ஒரு மண் பாத்திரத்தில்வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிக்கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் முளகாய்த்தூளும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வறுத்த வாழைக்காய்.

பத்து வாழைக்காயை விரித்துத் துண்டுகளாகக் கத்தரித்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் உப்பும் மிளகுஞ்சேர்த்து பத்து அல்லது இருபது நிமிஷம் ஊறவைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

கூட்டரிசி.

கால்சேர் புது அரிசியை ஒருமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஒரு கொப்பறைத் தேங்காயை சின்ன துண்டுகளாகக் கத்தரித்துச் சுத்தப்படுத்திய அரிக்காசேர் எள்ளையும் கோதுமையையும் கடலையையும் தனித்தனியேவறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டி இருபது முளகாயை நெய்யில் வறுத்துத் தகுமான உப்புஞ்சேர்த்துப் பொடிசெய்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துகொஞ்சம் நெய்யிலிட்டுக் கலக்கவேண்டியது.

கோதுமை பொரிமா.

அரைசேர் கோதுமை அரைசேர் கடலை கொஞ்சம் வால் கோதுமை இவைகளைத் தனியேவறுத்து அரைத்து மாவாக்கித் தயிரி

லாவது உப்பிலாவது சருக்கரையிலாவது வெண்ணெயிலாவது முளகாய்ப் பொடியிலாவது நெய்யிலாவது மற்ற எதுகளிலேயாவது சேர்த்துப்பிசைந்து பட்சணே செய்யலாம். இது யாத்திரை வாசிகளுக்கும் விரதமிருப்போர்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமான ஆகாரமாக விருக்கின்றது.

பச்சைப்பயற்றுப் பொரிமா.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றையாவது தொவரையை யாவது குத்தி உமிபோக்கி அரைமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து இடித்துக்கொஞ்சம் உப்பு சீரகமும் போட்டுப்பிசைந்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் நெய்விட்டுக் காயவைத்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டியவ்வளவெடுத்து அதில்போட்டு வறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

காராமணி பட்சணே.

ஐம்பது பச்சைக்காராமணி காய்களை யெடுத்து விதைகளை உதிர்த்துக் கொஞ்சம் முளகாய்த்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அல்வா.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைப் பஞ்சலோக பாத்திரத்தில் சிவக்கவறுத்து அரைத்து மாவாக்கி ஒருசேர் நெய்யும் முக்கால்சேர் பசும்பாலும் அரைசேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் சேர்த்து நன்றுக வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது. இதை அரிசிமாரொட்டியில் அனுபானமாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப்பருப்பு உண்டை.

அரைசேர் முந்திரிப்பருப்பைத் தோல்போக்கி ஒருசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையைப் பாகுமதமாகக்காய்ச்சி அதில்போட்டு உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேர்க்கடலை.

போதுமான வேர்க்கடலைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சருக்கரைசேர்த்துப் பக்ஷணேசெய்யவும்.

எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு வேர்க்கடலையைத் தோல் போக்கி நெய்யில் வறுத்துத் தித்திப்புக்காரம் இவ்விரண்டில் எதில் பிரியமோ அதில் சேர்த்துப் பட்சணே செய்யவும்.

சகலவித பலகாரவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினாறாவது
பாயசவகைப் படலம்.

பாலும் அரிசியும்சேர்ந்த பாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக் கொதிவருகிற பரியந்தங் காய்ச்சிக் கால் சேர் மெல்லீசு புது அரிசியுடைத்து அரைபலம் நெய் சேர்த்துக் காய்ந்து கொண்டிருக்கிற பாலில்போட்டு இருபது நிமிஷ பரியந்தம் வேகவைத்து ஒருசேர் வெள்ளைச் சருக்கரைப்போட்டு அகப்பைக் காம்பினால் துழாவவும். ஏனென்றால் பொங்கிப்போனால் மொத்தை யாகிவிடும்.

பாலும் கோதுமைநொய்யும் சேர்ந்த பாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அதில் அரிக்காசேர் கோதுமை நொய்யும் கால்சேர் சவ்வரிசியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினால் கோது மைநொய் கலந்து மொத்தையாய்ப் போகாதிருக்கும்படி விடாமல் துழாவிக் கடைசியில் ஒரு ரூபாயெடை ஏலம்போட வேண்டியது.

பாலும் சவ்வரிசியுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சிப் பின்பு இரண்டுகரண்டி சவ்வரிசி போட்டு ஒரு கரண்டியினால் அல்லது அகப்பையினால் துழாவிக் கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் திராட்சப்பழமும் ஏலமும் அடு ப்பிலிருந்து இறக்கு முன்பாகப் போடவேண்டியது.

கோதுமைமாவின் பால்கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் கோதுமை நொய்யை யெடுத்துக் கால்சேர் பசும் பாலில் போட்டுப்பிசைந்து ஒரு பலகையின்மேல் ஒருசாண் அல் லது அரைச்சாண் நீளமாய் அநேகம் திரட்டித் தரையின்மீது மெல் லீசு வஸ்திரம் விரித்துப் பிற்பாடு ஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பா லைக்காய்ச்சித் திரட்டிவைத்தவைகளை அதிற்போட்டு இருபதுநிமிஷ வரையிலும் வேகவைத்து அரைசேர் சருக்கரைப்போட்டுக் கரண்டி யினால் எல்லாவற்றையும் கலக்கித் துழாவவேண்டியது.

கட்டரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

ஒருசேர் வால்நெல்லைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் இரண்டு சேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அரிசியை அதிற்போட்டு நாற்பது நிமி

ஷம் வரைக்கும் வேகவைத்துப் பிற்பாடு அதில் கால்சேர் சருக்கரை யும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டு எல்லாவற்றையும் அகப்பை யினுல் கலந்துவிடவும்.

திராட்சப் பாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலை நன்ருய்க் காய்ச்சிக் கால்சேர் திராட்சப் பழத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கழுவிக் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கிற பாலிற்போட்டுக் கால்சேர் சருக்கரையும் ஒரு ரூபாயெடை ஏலப் பொடியும் போட்டு பிற்பாடு பத்து நிமிஷபரியந்தம் அடுப்பின்மீது வைக்கவேண்டியது.

தேங்காயும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

ஒரு தேங்காயை உடைத்து ஓடுபோக்கித் திருகிக்கொண்டு அதில் ஒருசேர் பசும்பால்சேர்த்து அரைசேர் சருக்கரையும் கொஞ் சம் ஏலப்பொடியும் போட்டு ஒரு கரண்டியினுல் கலக்கிவிட வேண் டியது.

கலப்பில்லாத தேங்காய்ப்பால் பாயசம்.

இரண்டு அல்லது மூன்று தேங்காய்களை ஓடுபோக்கிக் கல்லுர லில் பால் சிதருமல் சதைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு கால்சேர் சருக் கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு இரண்டரை நாழிகை காய்ச்சி இறக்கிவிட வேண்டியது.

பாதுமைப்பருப்பும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

மிகவுந் தித்திப்புள்ள ஒருசேர் பாதுமைப்பருப்பையும் கால் சேர் திராட்சப்பழத்தையும் வெந்நீரில் நன்ருகச்சுத்திசெய்து இர ண்டு அல்லதுமூன்றுசேர் பசும்பாலில் அதைப்போட்டு நன்ருகக் காய்ச்சி இறக்கும்போது ஜாதிக்காயைக் கொஞ்சஞ்சீவிஅதிற்போட வேண்டியது.

மூங்கிலரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

கால்சேர் புது மூங்கிலரிசியை ஒருசேர் பசும்பாலில் போட்டு நன்ருகக்காய்ந்தபின்பு அரைசேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ் சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

கோரைத்தானியமும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

அரைப்பலம் கோரைத் தானிய மெடுத்துக் குத்திச் சுத்தஞ் செய்து ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு ஐந்துநாழிகைக் காய்ச்சிப்

பின்பு கால்சேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

எள்ளும் பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் சுத்தப்படுத்திய யெள்ளை ஒருசேர் பசும்பாலில் போட்டு இரண்டரைநாழிகை காய்ச்சிப் பிற்பாடு ஒருசேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஜாதிக்காய்த்தூளும் போடவேண்டியது.

சவ்வரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

கால்சேர் சவ்வரிசியைக்குத்தி ஒருசேர் பசும்பாலில் சேர்த்துக்காய்ச்சி இறக்கும்போது கால்சேர் சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினால் நன்றாகத் துழாவவேண்டியது.

பாலும் கோதுமை ரவையுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

5-படிப்பாலை ஏடுகட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க் காய்ச்சிக் காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லது அரைபடிக் கோதுமை ரவை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறு சிறு கட்டிகளாகச் சேர்ந்துவிடும் அது வெந்துவருந் தருணத்தில் 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்படாத அம்மியில் சந்தனம்போலரைத்து 3-பலம் நீரில் கலக்கி இதை முன்னும் 5-பலம்பந்நீரை அதன் பின்னுமாகவிட்டு ஒண்ணேகால் படிச்சீனிசருக்கரையை அல்லது ஒன்னறைபடி எடுத்துப் பொடிசெய்த கற்கண்டைப் போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிக் குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவு பால் அளந்து வார்த்துக்காய்ச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் அரைபடிக் கோதுமைநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருந்து அது வெந்துவரும்போதே 7-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் பக்குவப்படுத்திச்சேர்த்துப் பின்பு மேற்படி அளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தை முதலானவை யில்லாம லாய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடை பந்நீர்விட்டு ஒண்ணே முக்காற்படிக் கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையையாவது 2-படிக் கற்கண்டுப் பொடியையாவது கொட்

டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருந்து மேற்படி பாயசப் பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசி பாயசம்.

5-படிப் பசும்பாலில் அரைபடி நீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றுய்க் காய்ந்து வருகையில் சப்பரிசி முக்காபடி கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும், முக்காத்திட்டம் வெந்து வருமளவில் 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் பந்நீரையும் அதில் சேர்த்து மேலேசொல்லிய அளவு கற்கண்டுத்தூள் அல்லது சீனிச் சருக்கரை கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிட வேண்டும்.

மூங்கிலரிசிப் பாயசம்.

பால் 5-படியும் நீர் 1-படியுமாக கலந்து காய்ச்சிக் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும்போதே குத்தித் தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்காபடி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால் வரிசை வெந்துவருஞ் சமயத்தில் வாதுமைப்பருப்புத் திராட்சப்பழம் சீனிச்சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச் சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய் பாயசம்.

5-படிப் பசும்பாலே நன்றுகக்காய்ச்சிக் காய்ந்து வரும்போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படி பச்சரிசிநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து 5-பலம் பனிநீரில் கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நொய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்து வருகையில் சீனிச்சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டுத் துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதினேழாவது

வடகவகைப் படலம்.

கலியாணப் பூசினிக்காய் வடகம்.

மூன்றுசேர் உளுந்தை உமிபோக்கி ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாக இடித்து ஒரு கலியாணப் பூசினிக்காய்த் தோலைச்சீவிப் பொடியாக அரிந்து அதிற் போதுமான முளகாய்த்தூள் சீரகம் மிளகுபொடி ஒரு ரூபா யெடை பெருங்காயம் இவைகளையெல்லாஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய உண்டைகள் செய்து ஒரு துப்பட்டிமீது வைத்து இரண்டு நாள் வெய்யலில் காய்ந்தபின்பு எடுத்து வைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துச் சாப்பாட்டில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

வெந்தய வடகம்.

ஒருசேர் வெந்தய மெடுத்து ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊற வைத்து மறுநாள்காலமே ஒரு கல்லுரலில் மெதுவாகத் துவைத்து அதனுடன் இரண்டு ரூபாயெடைச் சீரகம் இரண்டு கரண்டி முளகாய்த்தூள் அவ்வளவு உப்பு கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து உண்டைசெய்து ஒருநாள் இரண்டுநாள் காய்ந்த பின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துப். புளிப்புச் சேர்ந்த ரசத்தில் யோட்டு மத்தியான போஜனத்தில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

கொத்தமல்லியிலை வடகம்.

இளசாயிருக்கிற 10-கட்டுக் கொத்தமல்லி இலையைக் கத்தியினுல் பொடியாக அரிந்துகொஞ்சம் உப்பு முளகாய்த்தூளும் கலந்து ஒருபாயின்மீது அல்லது பலகையின்மேல் துப்பட்டிவிரித்து அதன் மேல்வடகமிட்டு உலர்ந்த பின்பு நெய்யில் வறுத்து மத்தியான போஜனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அரிசிமா வடகம்.

குத்திச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுசேர் அரிசியை ஒருசேர் மோரில் 15-நாள் ஊறவைத்துக் கல்லுரலி லிடித்து 15-கொத்தமல்லிக்கட்டுகளின் வேரைநீக்கி இலையை உரலில் நன்றாகத் துவைத்து இதை அதனுடன் கலந்து அரைபலம் உப்பு அரைபலம் ஆய்ந்

தெடுத்த எள்ளும் அரைபலம் முளகாய்த்தூள் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கையினால் நன்றாகக்கலந்து சின்ன வடகங்களாக ஒரு துப்பட்டியின்மேலிட்டு வெய்யலில் நன்றாக உலர்ந்த பின்பு பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது. அதையடிக்கடி வெய்யலில் வைத்து வரவும் இவை வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்து மத்தியானத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வறுத்தநெல்லும் கொத்தமல்லி இலையுஞ்சேர்ந்த வடகம்.

இரண்டுசேர் மெல்லீசுநெல்லை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி மோரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே இளசாகவிருக்கிற ஐம்பது கொத்தமல்லி இலைக்கட்டை கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்த்தூளும் போட்டு உரலில் வைத்துப் பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே வடகமிட்டு வெய்யலில் காயவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அப்போதைக் கப்போது நெய்யில் வறுத்து மத்தியான போசனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அரிசிமாவும் வாழைத்தண்டுஞ் சேர்ந்த வடகம்.

இரண்டுசேர் அரிசிமாவைத் தயிரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே ஒருமரத்து வாழைத்தண்டை பில்லைகளாக அறிந்து அதைச்சின்ன துணுக்கைகளாக்கி இடித்து ஜலத்தைப்பிழிந்து போட்டுத் தயிரில் ஊறவைத்திருக்கின்ற அரிசிமாவுடனே சேர்த்துக்கொஞ்சம் முளகாய்த்தூள் போட்டு இவைகளை யெல்லாம் நன்றாகப்பிசறி ஒரு மெல்லீசுவெள்ளை வஸ்திரத்தில்மேலே மூன்று விரலினால் வடகமிட்டு வொருநாள் காயவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

சுரைக்காய் வடகம்.

இரண்டு மூன்று சுரைக்காயைச் சின்ன துண்டுகளாக்கித்தோலைச் சீவிப்போட்டு ஒருசேர் உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் சீரகப்பொடியும் கொஞ்சம் பெருங்காயம் அந்த சுரைக்காய்த் துண்டுகளுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து வடகமிட்டு ஒருநாள் வரைக்கும் வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மொச்சைக்கொட்டை மாவின் வடகம்.

ஒருசேர் புதுமொச்சைக்கொட்டை மாவும் ஒருசேர் உளுத்த மாவும் கூட்டிக் கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியும் சேர்த்து

ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே மூன்று விரல் களினால் வடகமிட்டு வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய் யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சை மோச்சைப்பருப்பு வடகம்.

ஒருசேர் இளசாயிருக்கும் மொச்சைப்பருப்பும் வொருசேர் உளுத்தமாவும் கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்த்தூளும் வொன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய பிரகாரம் வடகமிட்டு உலர வைத்து வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

உளுந்துவடகம்.

ஒருசேர் உளுந்தைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஒரு இராத் திரிவரையில் ஊறவைத்து கல்லுரலில் றப்பிக் கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியும் சுத்தப்படுத்திய எள்ளும் போட்டுப் பிசறி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெடுத்து மூன்று விரல்களால் நீண்ட பலகையின்மேலாவது பாயின்மேலாவது சலவைத்துப்பட்டி யின்மேலாவது நேர்த்தியாகச் சின்ன வடகமிட்டு ஒருநாள் அல்லது இரண்டுநாள் வெய்யலிலே உலர்த்திவைத்து மத்தியான போஜனத் துக்கு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வசலை வடகம்.

இரண்டுசேர் உளுந்தைக் கல்லுரலில்குத்தி வெய்யலிலே உலர் த்தி மறுபடியும் குத்தி உமிபோக்கி அரைத்து மாவாக்கி ஜலத்தில் பிசறி ஐந்து நிமிஷவரைக்கும் வைத்து இரண்டுபலம் அழுக்கு வாங் கிய உப்பும் வசலைக்கொடியும் மிளகுபொடியும் சீரகமும் வகை யொன்றுக்கு ஒவ்வொருபலமும் கால் பலம் பெருங்காயமும் சேர்த் துப்பிசறி ஒரு மொத்தையாகத் திரட்டிக் கொழுவி அல்லது உலக் கைப் பூணுக்கு நல்லெண்ணை தடவி மெழுகுபோ லிடித்துச் சின்ன அடைகளாகத்தட்டி அதன்மேல் கொஞ்சம் உலர்ந்த அரிசிமாவைத் தெளித்து வொன்றோடொன்று தட்டுப்படாமல் ஐந்து நிமிஷம் காய வைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும். இது கலியாணபந்திக்கு மிகவும் உபயோகம். இந்துஸ்தான் தேசத்தில் இது அருமையாக வழங்குகின்றது.

வடகவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதினெட்டாவது
சட்ணிவகைப் படலம்.

ஊறுகாய்களும் சட்ணிகளும் கடுகு மாங்காயூறுகாய்.

அப்போதறுத்த நூறு பெருஞ்ஜாதி மாங்காய்களைக் கிணற்றிலாவது ஓடுகிற ஜலத்திலாவது ஒருமணி பரியந்தம் ஊறவைத்து நன்றாய்க்கழுவி அரைமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து ஒவ்வொன்றாக வெடுத்து விட்டுப்போகாமல் நான்கு பிளவாகப்பிளந்து விதைகளை யெடுத்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டுபடி உப்பைப் பதினைந்து நாழிகைவரைக்கும் வெய்யலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பத்துபலம் முளகாய் ஐந்துபலம் வெந்தயம் அவ்வளவு மஞ்சளைத் தனித்தனி நெய்யில் வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கி இருபதுபலம் கடுகை வெய்யலிலே காயவைத்துப் பொடியாகச்செய்து இவைகளையெல்லாம் அப்போதாடிய நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்துப் புதிதாகிய ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டு நாலுபலம் வெள்ளைப்பூண்டைச் சதைத்து ஒருபலம்ஜாதிப்பத்திரியையும் அவ்வளவு சன்ன லவங்கப்பட்டையையும் பொடியாக்கி ஒருபடி கடலைமாவும் ஒருபடி முளகுபொடியும் கூட்டி எல்லாம் மேற்படி நல்லெண்ணெயில் பிசறி வைத்தவுடனே சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒரு மண்பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்துக் குங்கிலியப் புகைகொடுத்து நல்லெண்ணெ விட்டு வாயை வஸ்திரத்தினால் கட்டி ஒரு மரக்குதிரையின் மீது வைத்து வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் காயவைத்து முப்பது நாளைக்கு மேல் தயிர் மோர் சாதத்துடன் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

வெந்தய மாங்காயூறுகாய்.

நூறு பழக்காய்களைக் கழுவி ஆறவைத்து விட்டுப் போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை வெய்யலில் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காயவைத்து நாற்பதுபலம் வெந்தயம் இருபதுபலம் மஞ்சள் பத்துபலம் முளகாய்களை எண்ணெயில்தனித் தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்துக் காயவைத்த உப்புடன் சேர்த்துப் பொடிசெய்து

இவைகளெல்லாவற்றையும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறி வைத்து இரண்டுபலம் பூண்டு ஒன்றேகால்பலம் சாதிக்காய் சன்னலவங்கப்பட்டை சீரகமும் பொடியாக்கி ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து மேற்சொல்லியபிரகாரங் குங்கிலியம் புகைகொடுத்த மண்பாத்திரத்தில்போட்டு மறுபடியும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெவிட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது இவை முக்கியமாக மழைகாலத்தில் சீதளம் வரவொட்டாமல் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வேறு விதம்.

நூறு பச்சைமாங்காயை விட்டுப்போகாமல் பிளந்து சுத்தப்படுத்தி பதினைந்துநாழிகை வெய்யலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் மற்ற மசாலாகளும்போட்டு அதுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி அடிக்கடி வெய்யலிலே வைக்கவேண்டியது. தயிரிலேயாவது ஊறவைக்கவேண்டியது விஸ்தாரம் கடுகும் சீரகமும் வெந்தயமும் கறிவேப்பிலையும் வெண்ணெயில் வறுத்து அதற்குப்போட்டால் அது உபயோகப்படும் முதல் செய்தபடியிருந்தால் அது ஊறுக்காய் இன்னம் எதற்காவது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்புப்போட்ட மாங்காயூறுகாய்.

நூறு மாம்பிஞ்சைக் குலையுடனே மரத்திலிருந்து இறக்கி நன்றாகக் கழுவி இரண்டுமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து மேல்விவரித்தபிரகாரம் பானையைச் சித்தப்படுத்தி அதிற்போட்டு இரண்டுபடிவுப்பை வெய்யலிலே உலர்த்தி நன்றாகப் பொடிசெய்து இரண்டுவீசை அல்லது எட்டுப்பலம் பச்சைமுளகாய் காம்புடனே அதிற் போட்டு பானைவாயைமூடி எட்டுநாள் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு ஒருநாள்விட்டு ஒரு நாள் வெய்யலிலே காயவைத்துக் கொண்டுவந்து பச்சைமுளகாய் நன்றாய் ஊறியபிற்பாடு அதைபிரித்து நன்றாக உலர்த்திநெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தொக்கு.

நூறு பச்சைமாங்காயை எடுத்துத் தோல்களைச்சீவி விதைகளை எடுத்துப்போட்டுச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும் வெண்ணெயில் வறுத்த இரண்டுபலம் முளகாயும் ஒன்னரைபலம் வெந்தயப்பொடியும் சேர்த்து உரலிலிடித்துப் பின்பு ஒருவீசை பச்சமுளகாயைத் துணிக்கைகளாகக் கத்திரிச்சிப்போட்டுக் கலந்து எல்லா

வற்றையும் பாத்திரத்தில் நிரப்பி வாய்கட்டிவைத்துப் பக்குவமான பிற்பாடு நித்தியம் ஒவ்வொரு விழுக்காடு எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

நெல்லிக்கா யூறுகாய்.

கார்த்திகை மாதத்தில் அல்லது சித்திரைமாதத்தில் காய்ந்த எட்டுப்படி நெல்லிக்காயை ஒருமணி பரியந்தம் வெந்நீரிலே ஊற வைத்து ஒரு பானையில் அல்லது வேறொரு பாத்திரத்தில் சுத்தப் படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் போட்டு எட்டுநாள்வைத்து அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டியது.

வறுத்த நெல்லிக்கா யூறுகாய்.

ஒருபடி நெல்லிக்காயைச் சுண்ணும்பு கலந்த வெந்நீரில் நன்ருக கழுவி இருபது நிமிஷம் ஆறவைத்து அரைசேர் நல்லெண்ணெயில் அல்லது நெய்யில் நன்ருய் வதங்குகிறபரியந்தம் வறுத்து ஒரு சிறிய கரண்டி கறிவேப்பிலையும் கொஞ்சம் சீரகம் கடுகு வெந்தயமும் ஐந்து நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கூடப்போடவும்.

நெல்லிக்காய்த் தொக்கு.

சித்திரைமாதத்தில் காய்ந்த இரண்டுபடி நெல்லிக்காயை வெந்நீரில் நாலுமணிநேரம் ஊறவைத்து உரலிலே குத்தி விரைகளை நீக்கி அதை ஒருபாத்திரத்தில்நிரப்பி இரண்டுபடி பச்சைமுளகாயும் களங்க மில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும் போட்டு வாயைமூடி எட்டுநாள்மட்டும் வைத்துப் பிற்பாடு வாயைத்திறந்து அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஒரு ஆழாக்கு முளகாய்த்தூளும் ஒரு ரூபாயெடைப் பெருங்காயமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு இருபதுபலம் நல்லெண்ணெயை நன்ருகக்காய்ச்சி வார்க்கவும்.

உப்புப்போட்ட எலுமிச்சங்கா யூறுகாய்.

நூறுபெரிய எலுமிச்சங்காயை ஒருமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தப்படுத்திய அரைபடி உப்பும் இரண்டு ஆழாக்கு அல்லது ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் அரை சிட்டாழாக்கு முளகாய்த்தூளும் காய் எவ்வளவு பிடிக்குமோ அவ்வளவுக்கு அரைத்துத் துண்டுதுண்டாகக் கத்தரித்த பத்துபலம் இஞ்சியும் பத்துபலம் பச்சைமுளகாயும் அதனுடன்போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்-

துப்பலம் யெண்ணையைவிட்டுத் துணியினுல் பானையின் வாய்கட்டி வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டியது இதை யெல்லாச் சாப்பாட்டுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வறுத்த எலுமிச்சங்கா யூறுகாய்.

முப்பது எலுமிச்சங்காயை வெந்நீரில் ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து இருபது நிமிஷம் ஆறவைத்துப் பத்துபலம் நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொன்றைப் பாதியாகப் பிளந்து வொன்றரைபலம் முளகாய்ப்பொடியும் இரண்டு சிட்டாழாக்கு அல்லது மூணுபலம் உப்பும் ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஐந்து நிமிஷம் வறுத்து சிவந்து வருவதற்கு முன்பாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

புளியங்காய்த் தொக்கு.

ஒரு மடங்கு அல்லது எட்டுப்படிப் புளியங்காயும் அதற்குச் சரியாக நன்ருய்ப்பழுத்த புளியும் இடிச்சி மொத்தமாக்கி விரைகள் முதலாகியதுகளை யெடுத்துவிட்டு ஒரு பானையில்போட்டு மூடி ஒருநாள் இரண்டுநாள் வைத்து இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சை முளகாயும் ஒருசிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் போட்டுக் கலந்து நாற்பது பலம் நல்லெண்ணைவிட்டு வறுத்த பெருங்காயப் பொடியைப்போட்டு பானையை நன்ருகமூடி இரண்டுபட்சம் வரைக்கும் வைத்துப் பின்பு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைத்து வேண்டியபோது சாப்பாட்டில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்புப்போட்ட சுக்கங்கா யூறுகாய்.

மார்கழி தை மாதத்தில் சோளக் கொல்லையில் காய்த்த நூறு சுக்கங்காயை வெந்நீரில் கழுவி விட்டுப்போகாமல் நாலாகப் பிளந்து சுத்தப்படுத்திய அரைசேர் உப்பும் இரண்டு பலம் ஓமமும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் சேர்த்துப் பிசறி சுக்கங்காயிலடைத்து மோர் சாதத்துடனே உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. இது பித்தபரிகாரமாகும்.

காசலிக்கீரைத் தொக்கு.

கடலைக்கொல்லையில் வளர்ந்த காசிலிக்கீரையில் வொருமடங்கு கொண்டுவந்து நன்ருக இடித்து ஒரு புதுப்பானையில் போட்டு வாயை மூடிவைத்து ஆறுமாதத்திற்குப் பின்பு வாயைத்திறந்து அதனுடன் இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் ஒரு பலம் பெருங்காயமும் ஒன்றரைபலம் பூண்டும்போட்டு எல்லாவற்றையும் இரண்டுவாரம் வரைக்கும் ஊறவைத்துப் பின்பு சாப்பாட்

டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதை வேறொரு வித மாகச் செய்கிற முறை யென்னவென்றால் மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்து நெய்யிலாவது யெண்ணெயிலாவது வறுத்துக் கொண்டால் உடனே சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் சட்ணி.

எட்டுப்படி கடுக்காய்ப் பிஞ்சை உரலிலிடித்து விதைகளை நீக்கி அழுக்கில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை அதில் போட்டு நாலுவாரம் ஊரவைத்து வேண்டியபோது கொஞ்சம் எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் ஐந்து முளகாய் சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளில் வகையொன்றுக்கு அரை சிறியகரண்டியளவெடுத்து உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துப் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இது வெகுநாளைக்கிருக்கும்.

முளகாய் சட்ணி.

ஒருமடங்கு முளகாயை உரலிலிடித்து மார்கழி தை மாதத்தில் இறக்கிய மூன்று மடங்கு அல்லது இருபத்துநாலுபடிக் கடலைப் புளிப்புவார்த்து இரண்டுபடி அழுக்குவாங்கிய உப்புஞ்சேர்த்து எப்போதும் வெய்யலில் வைத்து வரவேண்டியது. இதை விசேஷமாக மழைகாலத்தில் வெய்யலில் வைத்துவர வேண்டியது.

மாங்கா யூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய நூறு பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிற நீரில் 2-மணி வரையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து முக்காமணி நேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொரு காயிலும் அரைக்காற் பங்குவிட்டு முக்காலே யரைக்காற் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் நான்காகப் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பை எடுத்துவிட்டு குப்பை முதலியதில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது 3-படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணி காலம் காயவைத்தும் 6-பலம் முளகாயையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம் ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 2-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை ஒண்ணேகால் அல்லது ஒண்ணரை வீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பிசைந்து 1-ரூபாயெடைப் பெருங்காயத்தையும் அரைவீசை மிளகையும்

வகைக்கு 2-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளையும் பொடி செய்து 4-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவை யெல்லா வற்றையும் ஒன்றரைபடிப் பச்சைக்கடலையையும் மேற்படி எண்ணே யில் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிறம்வைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும். பின்பு நெய்யில் நெல்லெண்ணேயும் சரியெடையாக அரை வீசை ஒரு யேனத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரித்து நன் ருய்க்காய்ந்து வரும்போது வகைக்கு ஒரு பலமாக உரித்த வெள் ளைப்பூண்டையும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடிக் கறி வேப்பிலையையும் பெய்து மேலேமூடி ஒன்றரை நிமிஷம் பொறுத் துத் திறந்து அவை சிவந்தநிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெள்ள கொட்டி தாளிக்கவேண்டும். தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறே ஒரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக் குட்டையாய் வாயைக்கட்டி மேலே ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில் வைக்கவேண்டும். ஒரு வேளை எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசை எண்ணெயைவூற்றி அந்த நாற்பது நாள்கள் சென்றபின்பு உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

மற்ருெரு வகை.

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தினின்றும் இறக்கிசுத்தி செய்துவிட்டுப் போகாமல் இரண்டாகப் பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களை யெல்லாம் முன்கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்து அக்காய்களில் நிறப்பி மேற்படி தாளி தம்போலவே தாளிதம் செய்து ஒரு சாடியில் போட்டு ஒரு மண்ட லம் வெய்யிலில்வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

100-மாங்காய்களை காயப்போடாமல் மரத்தினின்று மிறக்கிய முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் முளகாயை யும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம்கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக மஞ்சள் வெந்தய சீரகங்களையும் 2-படிக் கடலைமாவையும் மேலே சொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமு மில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடிக் கொத்தமல்லி யிலையையும் 5-பிடிப் புதினத்தழையையும் புறணிசீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண் டையும் ஒருமிக்க கொதிக்கொண்டு மேற்படி சற்பாரங்களோடு

சேர்த்து பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளித்து வேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால் மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்னே போசனத்துக்கு உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்கா யூறுகாய்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடிச் சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின் மீது கொதிக்கவைத்து கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் இறக்கிகொண்டு நூறு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக்குட்டையால்ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல்மண்போக்கிச் சுத்திசெய்து வெய்யலில் காயவைத்து ஒன்றரைபடி உப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த மூன்றரை அல்லது 4-பலம் முளகாயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் 2-பலம் சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளையும் 5-பலம் இஞ்சி ரசத்தையும் பதினைஞ்சுபலம் சிறுக அறிந்த பச்சை முளகாயையும் பத்து பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி காய்களைவிட்டுப்போகாமல் நான்காகப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும். பின்பு வொரு பெரிய ஏனத்தில் பத்து பலம் நல்லெண்ணைவார்த்து அதில் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப் பூண்டும் வகையொன்றுக்கு அரைபலம் ஆக சீரக வெந்தயங்களும் ஒருபிடிக் கறுவேப்பிலையும் போட்டுவறுத்து வரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை ஒருசேர்க்கொட்டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொரு சாடியில்யெடுத்து வைத்து வாயைச் சீலையால் மூடி இருபதுநாள் வெயிலில் வைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

100 எலுமிச்சம்பழம் பெரியதாகப் பொறுக்கி முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில் போட்டு ஒரு நிமிஷம் பொறுத்து எடுத்து வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலே கொட்டி சுத்திசெய்த இரண்டரைப்படி உப்பைப்பெய்து 25-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன்மேல் உழக்கு முந்திரிகைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி அறுபதுநாள் வெய்யிலில் வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். பிற்பாடு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைக்கவேண்டும். இது பித்த ஆகாரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும்பழங்களாக நூறு எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில போட்டு இரண்டுநிமிஷம் சென்றபின்பு யெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு மூன்றரைபலம் முளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு இரண்டுபலம் ஆக வெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு மூன்றுபலம் பச்சைமுளகாய் பின்னேசொன்ன இரண்டையும் கொந்தி முன்னேசொன்னவைகளை வறுத்துப்பொடிசெய்து கால்படிக் கடலைமாவையும் சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூனுபலம் நெய்யும் பன்னிரண்டுபலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து ஷை பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாகவகிர்ந்து பிசைந்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கங்கிழங்கு ஒரு வீசைகொண்டு வந்து மேற்புரணியைச்சுரண்டிச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேறைப்போக்கி நாலுபலம் புளியைப் போதுமான நீரில்கரைத்து அதில் ஷை துண்டுகளைப்போட்டு மூனு நிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொருயேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்ருய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடு சேர்த்து மேலேசொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி இருபதுநாள் வெய்யவில்வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காயூருகாய்.

ஒன்றேகால்படி உப்பும் ஒன்னறைபலம் முளகாய் வற்றலும் வகைக்கு ஒன்றேகால்பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் இரண்டுபலம் கடுகு இவைகளை எல்லாம் வடித்துப்பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு பதினைந்துபடி நீரையாவது ஆறுபடிமோர் சேர்ந்த ஐந்துபடி நீரையாவது கொதிக்கவைத்து கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிகமுற்றலாய்க் காயப்படாததாயுள்ள எட்டுபடிநெல்லிக்காய்களை அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும் வைத்து அப்புறம் எடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு ஷை பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப்பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒரு ஏனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றி சுடுகாதிருக்கும்போது அரைபலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு கால்பலம் ஆக வெந்தயமும் சீரகமும் ஒருபலம் கடுகும் போட்டுச் சிவந்துவருகையில் ஷை காய்களைக்கொட்டி தாளித்

துப் புகை அடங்குகிறபரியந்தம் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொரு சாடியில் கொட்டிக் கொண்டு வெள்ளைக் குட்டையால் வாயைகட்டி எட்டுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு.

ஏழுபடிமோரும் ஏழுபடி நீரும் ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய எட்டுபடி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒரு மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும், ஒருகாயைக் கையால் அமுக்கினால் சுளைசுளையாகப் பிண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில் கொட்டிக் குளிர்ந்தஜலம்விட்டு அலசி எடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு கடுகு ஏழுபலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகமும் முளகாயும் மிளகும் தனித்தனி இரண்டுபலம் மஞ்சள் ஒருபலம் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப்பொடிசெய்து ஒன்றேகால்படி உப்பையும் அப்படியே பொடிசெய்துக்கொண்டு ஷெடி நெல்லிக்காய்ப் பிளவுகளோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒருயேனத்தில் மூனுபலம் நெய்யும் ஏழுபலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்துக் காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு மூனுநெல்லிடைப் பெருங்காயத்தூளும் போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்கள் கொட்டித் தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறிமூடி இறக்கிவைத்துப் புகையடங்கியபின் வொருசாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மூன்றுநாள் வெய்யலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தை ஹரிக்கும்.

சட்ணிவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பத்தொன்பதாவது

தித்திப்புப் படலம்.

தித்திப்புகள் அமரமோகன்.

பழுக்காத ஐம்பது மாங்காயை இரண்டு மணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அவைகளின் தோல்களைச்சீவி ஒவ்வொன்றை நாலாகப் பிளந்து இரண்டுபடி உருக்குவெண்ணெயில் ஒருமணிநேரம் வேக வைத்துப் பின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தில் நாலுவீசை அல்லது இரு பதுசேர் அழுக்கெடுத்த வெள்ளைச் சருக்கரையைப்போட்டுப் பாகு பதமாகக் காய்ச்சி ஊறவைத்த மாங்காயை அதில்போட்டு லவங் கம் சாதிக்காய் ஜாபத்திரி சீரகம் ஏலரிசி வகையொன்றுக்கு இரண் டரைப்பலம் போட்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒரு சாடியில் அடைத்துவைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு.

பழுக்காத நூறு மாங்காயை வெந்நீரில் நன்றாகக்கழுவி அறுத் துக் கொட்டைகளை எடுத்துப்போட்டு ஒருசாடியில் அல்லது மண் பாத்திரத்தில்போட்டு அதில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறு வீசை கற்கண்டுபோட்டுப் பதினைந்துதினத்துக்கு வெய்யலில் வைத் துப் பின்பு அதில் ஒருபலம் சீரகமும் ஏலரிசித்தூளும்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தினால் அல்லது மரமூடியினால் வாய் மூடிவைக்க வேண்டி யது. இவை வேண்டியபோது உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

தோப்பு நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு.

சித்திரை மாதத்தில் காய்ந்த எட்டுசேர் நெல்லிக்காயைக் காய் தோறும் ஒரு ஊசியினால் குத்திப் பின்பு ஒரு சாடியிற்போட்டு அத னுடன் பதினாறுசேர் கற்கண்டு போட்டு மரமூடியினால் வாயைமூடி மர முக்காலியின்மீது வைத்து ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்யலிலே வைத்துச் சாடியை எடுத்து வைப்பதற்கு முன்பாக எட்டுப் பலம் சீரகம் சாதிக்காய் ஏலம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி இவையெல்லாம் பொடிசெய்துபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தேன்தித்திப்பு.

நூறு எலுமிச்சங்காயை இரண்டு நிமிஷம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து அவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு மடங்கு அல்லது

பதினாறுபடி புதுத்தேன்விட்டு அதில்போட்டு மரமூடியினால் இரண்டிரண்டு நாள்விட்டு ஒவ்வொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டியது.

பதினைந்து தினமானபின்பு சீரகம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி ஏலப்பொடி வகையொன்றுக்கு ஒவ்வொரு பலம் போட்டுவைத்து ஒரு மாதத்துக்குப் பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும். இது பித்தத்துக்குச் சத்துருவென் றெண்ணவேண்டியது.

இஞ்சித் தித்திப்பு.

எட்டுவீசை இஞ்சியைப் போதுமான வெந்நீரில் சுத்திசெய்து தோலைச்சீவி ஒரு சட்டியில்போட்டு ஒரு மணங்கு தேனை நன்றாக வடிகட்டி அதில்விட்டு அதனுடன் ஒரு வீசைக்கற்கண்டும் சீரகம் லவங்கம் ஜாதிக்காய் ஜாபத்திரி வகையொன்றுக்கு நாலுபலந்தூளும் போட்டு மர மூடியினால் மூடி ஒரு மணிநேரம் வெய்யலில் வைத்து இதை வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு.

கீழேவிழுவொட்டாமல் மரத்தினின்றும் இறக்கிய நல்ல முற்றலாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காத மாங்காய்கள் நூறு எடுத்து வெந்நீரில் இரண்டரைமணிநேரம் வைத்துப் பின்பு அழுக்குப் படியாத சீலையால் நன்றாய்த் துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல் தோலைச்சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு பத்துவீசைநெய்யில் ஒன்னரைமணிநேரம் வேகவைத்து ஐம்பது சேர் (பத்துவீசை) சீனிச்சருக்கரை அல்லது ஒன்னரைவீசை கற்கண்டில் இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேக வைத்த மாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்து விட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம்வகைக்குப்பலம் ஐந்து. குங்குமப்பூவராகனெடை நான்கு. அந்நியாசிப்பூப்பலம் ஒன்று. இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில்தூவி அவை முழுமையும் பெரியகாடியில் போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு.

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச் சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அதை நீரிலே தானே நன்றாய்த் தேய்த்துக்கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து

மேல் தோலைச்சீவி இரண்டாகப் பிளந்து விரையைப்போக்கி (61) சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில் அந்த காய்ப்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர்ப் பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியும் அவ்வளவு யெடை அம்பரும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துபோட்டு இவற்றையெல்லாம் ஒரு சாடியில்சேர்த்து வெள்ளை துணியால் வாயைகட்டி 5-நாள் வெய்யலில்வைத்துப் பிறகு 4-நாள்நிழலில் வைத்துப்பின்பு புசிப்பது யோக்கியம் அது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

அக்பர் பிரியமாய் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு 20-சேர்ப்பாலில் 1-சேர் நீர்சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப்போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி 1-மணிநேரம் ஆறவைத்துக் காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு 35-சேர்க்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு 1-பலம் சாதிக்காய் அவ்வளவு ருமிமஸ்துகீயும் இரண்டரை பலம் சாலம் மிசிரியும் வகைக்கு ஒண்ணே கால் வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும்.

மூன்றேகால் வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும் 1-வராகனெடைக் கோரோசனமும்பொடிசெய்து அப்பொடியையும் 1-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒரு மண் சாடியிற் கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத்துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால் மூடி 3-துணி மண் செய்து 1-கஜக்கோல் ஆழம் குழி தோண்டிப் புதைத்து 41-நாள் சென்றபின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லிய துணியால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிறுயிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். இதனால்தாதும் இரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த எலுமிச்சங்காயைக் காயப்படாததாகப் பொறுக்கியெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத் தெடுத்

துத் துடைத்து 15-படிக் கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும் 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் பொடி செய்து தூவி ஒருபெரிய சாடியில் இவையெல்லாம் சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டி மூடியால்மூடி 15-நாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேலே சொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங்காய்களை 4-படி நீரில் 3-படிப் பசும்பால்விட்டு அதிலே கொட்டி ஒண்ணேகால் மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி காய்களை எடுத்து வெள்ளைத்துணியால் துவட்டிக்கொண்டு 15-பலம் சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு மூன்றுவராகனெடை ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித்தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒருசாடியில்போட்டு வாய்க்குச்சீலைகட்டி வெய்யலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈச்சமுள் ளீந்துமுள்ளால் முழுதையுங் குத்தி படிச்சுண்ணும்பு கல்லில் 8-படி நீர் விட்டு தாளித்துக் கல் வெந்தபிறகு மேலே நிற்கிற தெளிந்த நீரை யிறுத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி அரை நாழிகை வேவித்துக் காய்களையெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால்துடைத்து 25-சேர் சீனிச் சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்து விட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு 2-வராகனெடையாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக் கட்டி மூன்றுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலே சொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படி சுண்ணும்பு கல் நீருஞ் சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந் தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் மூணு நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்களை எடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துவைத்துச் சீனிச்சர்க்கரையையாவது சீனிக்கற்

கற்கண்டையாவது 16-சேர் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப் பாகில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி வகைக்கு அரைவராகனெடையாகக் கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் இரண்டேமுக்கால் வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மேல்மூடியால்மூடி சீலைமண்செய்து நெல்லம் பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள் வைத்துப் பின்பு எடுத்து வாய்திறந்து மெல்லிய சீலையால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு

மேற்படி கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக் காய்ச்சி வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து வைத்துச் சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையை அழுக்குப்போக்கிப் பாகுகாய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்களைச்சேர்த்துப் பெரிய சாடியில்போட்டு கஸ்தூரி அரைவராகனெடை சாதிக்காய் சாதிப்பத்திரி ஏலம் வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகளைப் பொடியாக்கி மூணுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்சாடியில் விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டி சீலைமண் செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து பதினைந்துநாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால்மூடி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப்பின்னேபுசிக்கவேண்டும். இதுபித்தத்தைப்போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் இஞ்சி படிகொண்டு வந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றறை நிமிஷம் தாமதித்தெடுத்துத் துடைத்துச் சர்க்கரைப்பாகில் முன் சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

சேப்புபழத் தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் அன்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்னமுறையில் சிறிதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித் தித்திப்பு.

10-வீசைத் தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல்சீவி நெந்நீர் தனி மோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்து நிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்து

நாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலுலர்த்தலாக மூணுநிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் 7-நாழிகை ஊறவைத்து எடுத்துக்கொண்டு 21-வீசைக் கஞ்சகற்கண்டைப் பொடிசெய்து இரண்டரைபடி நீரில்கொட்டி அரைப்புட்டிப் பனிநீரும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய்வருந் தருணத்தில் ஒரு மண்சாடியில்வார்த்து மேலே பக்குவஞ் செய்திருக்கிற இஞ்சியையும் அதிற்சேர்த்து வகையொன்றுக்கு மூணு வராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகளைப் பொடிபண்ணி இரண்டுபலம் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில்கலக்கி மேற்படி இஞ்சியில்வூற்றி உடனே 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டித் துணியில் மண்பூசி நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிசி துணியால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே உபயோகப்படுத்தவேண்டும். இது பித்தவாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபனமுண்டாகும்.

வேறு.

இஞ்சி பத்துவீசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்புறணியைபோக்கி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற்போட்டுக்காய்ச்சி எடுத்துக் குட்டையில் துடைத்துக் கொம்புத்தேன் முப்பதஞ்சி அல்லது முப்பது வீசையோடு 2-வீசை நீர் சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒரு மண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச் சேர்த்து அஞ்சிபலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணிக் கூட்டிக் கலக்கி மேற்படி காடியில்விட்ட அதன் வாயைமூடித் துணியில் மண்பூசி ஒருகஜ ஆழம் தோண்டிப் புதைத்து முப்பதுநாள் பொறுத்து எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

எல்லாத் தித்திப்புகளையும் காற்றுறவைத்துப் பின்பு மூடியால் மூடிவைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யலில வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிகரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றிலேயே எடுக்கவேண்டும்.

தித்திப்புப்படலம் முற்றிற்று.

இருபதாவது
பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பூவுலகத்தில் சிருட்டிக்குத் தோன்றுகின்ற தாதுவுள்ள பொருள்களாகிற பதார்த்தங்களனைத்தும் தேயுவாகியும் வாயுவாகியும் அப்புவாகியும் பிருதிவாகியுமியங்கும் நான்கு பூதங்களின் அமிசமேயாதலால் அப்பூதங்களுக்காதாரமாகிய சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி வரட்சி ஆகிய நான்கையுமே சுபாவகுணமாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதனைத் தனிக்குணமென்று சொல்லப்படும். ஆதலால் சூட்டின் விகற்பமே வறட்சியும் குளிர்ச்சியின் விகற்பமே கொழுமையுமாதலால் சூடு குளிர்ச்சி இரண்டுங் கருத்தாவும் வறட்சி கொழுமை இரண்டுஞ் செய்யப்படு பொருளுமாகவிருப்பதால் தேயு சூட்டுடன் வறட்சியையும் வாயு சூட்டுடன் கொழுமையும் அப்பு குளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் பிருதிவி குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையும் பெற்றிருக்கின்றனபோற் சகல பதார்த்தங்களும் ஒவ்வொரு பூதத்திற்குரிய இரண்டு குணங்களையே பெற்றிருக்கின்றனவாம். இவற்றைச் சூட்டுக்குணமெனச் சொல்லப்படும். இக்குணங்களில் ஒன்றுக்கொன்று உயர்வுதாழ்வின்றிச் சமமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரச குணமென்று சொல்லப்படும். இக்குணங்களை இந்நூலுட்கண்டு கொள்க.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பதார்த்தகுணங்களை உரிசைகளாலும் வடிவங்களாலும் தன்மைகளாலும் தெரியப்படும் அவைகள் வருமாறு கரியபோளம் வாலேந்திரபோளம்போன்ற கசப்புகள் அதிகச்சூடும் வறட்சியென்றும் கடுகுமிளகு திப்பிலிபோன்ற காரங்களும் கல்லுப்பு இந்துப்பு போன்ற உவர்ப்புகளும் நல்லவெல்லம் நாட்டுச்சருக்கரை கருப்பஞ்சாறு கற்கண்டு சீனி மலைத்தேன் போன்ற தித்திப்புகளும் மேற்சொன்ன சூட்டிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறைவென்றும் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைபழம் சீமையத்திப்பழம்போன்ற தித்திப்புகள் சூடுங்கொழுமையுமென்றும் நிணம் அல்லது நெய்யினங்களையொத்த இனிப்புகள் கொழுமையுஞ் சொற்பச்சூடுமென்றும் காடி எலுமிச்சம்பழம்போன்ற புளிப்புகள் குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமென்றும் கடுக்காய் தான்றிக்காய் மாசிக்காய் கொட்டைப்பாக்கு களிப்பாக்குபோன்ற துவர்ப்புகள் மேற்சொல்லிய குளிர்ச்சியிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறை

வென்றும் சுவையற்ற யிலைகள் குளிர்ச்சியிலும் யீரமுமென்றும் அறிக. பதார்த்தங்களுள் அதிக சுவையையுடையது அதிக குண த்தையுடையதென்றும், குறைந்த சுவையையுடையது குறைந்த குணத்தையுடையதுமென்றறிக.

மரங்கள் கருப்பத்தைப்போல் நாட்சென்று விளைகின்ற நெல் கோதுமை முதலிய தானியங்கள் மனிதர் சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சி யையும் பலத்தையுங் கொடுக்குமென்றும் சொற்பநாளில் விளைவது சூடுள்ளதென்றும் கற்களினங்கள்யாவும் கொழுமையையும் வறட் சியையுடையதென்றும் ஔஷதியினங்கள்யாவும் அதிககொழுமையு மீரத்தோடு சொற்பச்சூட்டையுங் காற்றையு முடையதென்று சீவ ராசிகளனைத்துஞ் சமரசமாகிய சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சி களை யுடையதென்று மறிக.

வெள்ளுள்ளி யீருள்ளி சுக்கு பிஞ்சுகாரிகூன் இவைபோன்ற சல்லிவேர்களுடைய பூடுகள் கட்டி கொப்புளம் சிரங்கு புண் முதலி யதுகளை யாற்றுமென்றும் கர்பிஸம்போன்ற கிளைகளுள்ளவேர்கள் கட்டிகளை நீக்குமென்றும் சிமைத்து ததிபோன்ற வழு வழுப்புள்ள பூண்டுகளும் கரியபோளம் வாலேந்திரபோளம் குந்திரிகம் பிசின் இரத்தபோள றூமிஸ்தகிபோன்ற பிசின்களும் வேக்காடுகளையும் பு ண்களையும் ஆற்றுமென்றும் பிரிவுள்ளதாயுங் கடினமாயுமிருக்கிற பூண்டுகள் தினவுசொறிபடைகளை நீக்குமென்று செந்துக்கள் பூண்டு கள் செந்துக்களின் விஷங்களை நீக்குமென்று மறிக. இதுவுமன்றி ஓஷதிகளில் வன்னமெல்லாம் பாதரசத்தாலும் மணமெல்லாங் கந்த கத்தாலும் சுவையெல்லாம் உப்பாலுமுண்டாகின்றதால் பாதரசம் கந்தகம் உப்பு இம்மூன்றில்லாத பூண்டுகளில்லை யென்றறிக. வன்ன முதலியதின் உயர்வுகுறைவால் பாதரசமுதலியதின் உயர்வு குறை வை அறிந்துகொள்க.

பதார்த்தங்களின் முக்கிய குணங்கள்.

பதார்த்தங்களுக்குரிய இயல்பான குணங்களோடு காந்த மய த்தை இழுப்பதுபோலும் கஹருபா பொன்னம்பர்துரும்பை இழுப் பதுபோலும் ஆக்ருடித்தல் பாஷாணத்தைப்போல் விஷமாதல் பாலைப்போல் விஷமுறித்தல் நேர்வாளத்தைப்போல் விரேசித்தல் ஜாதிக்காய் மாசிக்காயைப்போல் விரோசனத்தைக்கட்டுதல் தேத் தான்பழத்தைப்போல் வமனமாதல் மயிற்பீலியைப்போல் வமனத் தைநிறுத்தல் அபினி கஞ்சாவைப்போல் மயக்கமுண்டாதல் இவை போன்ற விசேஷ குணங்களு மனேக பதார்த்தங்களி லிருக்கின்றன

பதார்த்தங்களின் பிரிவுகள்.

முன்சொன்ன இரண்டுவித குணங்களையுடைய சகல பதார்த்தங்களும் ஆகாரபதார்த்தம் விஷபதார்த்தமென மூன்றாக வகுக்கப்படும். அவற்றுள் ஆகாரபதார்த்தங்கள் சுத்த ஆகாரம் அவுஷத ஆகாரமென விருவகையாகவும் விஷபதார்த்தங்கள் சுத்தவிஷம் அவுஷத விஷமென விருவகையாகவும் வகுக்கப்படும். அவையாவன தேகசுபாவத்திற்கொத்து வேறு குணத்தைத்தராமல் விரோதமின்றிச் சீக்கிரத்திற் சீரணித்து நல்லுதிரமாகித் தேகத்தைப் போஷித்துச் சுகத்தைத் தருவதாகிய அரிசிகோதுமை முதலியவைபோன்ற ஆகாரத்திற்கேயுரிய பதார்த்தங்கள் சுத்தஆகாரமாம் முன்சொன்ன குணங்களோடு சத்துக்களின் குற்றங்களை நீக்கிக் குணத்தைத்தரும் வெள்ளுள்ளி மணத்தக்காளிபோன்ற பெரும்பான்மை ஆகாரத்திற்குஞ் சிறுபான்மை அவுஷதத்திற்குமுரிய பதார்த்தங்கள் அவுஷத ஆகாரமாம்.

தேகசுபாவத்திற் கொவ்வாமல் அசுபாவ சத்துக்களாலுண்டாகும் வியாதிகளைமாற்றிச் சுகத்தைத்தரும் திப்பிலிமூலம் கோஷ்டம்போன்ற அவுஷதத்திற் குதவியாகச் சுகத்தைக் கொடுக்கின்ற வாற்கோதுமைபோன்ற பெரும்பான்மை அவுஷதத்திற்குஞ் சிறுபான்மை ஆகாயத்திற்கு முரிய பதார்த்தங்கள் ஆகாய அவுஷதமாம் சீரணிக்காமல் தேக சுபாவத்திற்கு விரோதமாகி மிகத் தீங்குசெய்வது சுத்தவிஷமாம். சீரணித்துத் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி கொஞ்சந் தீங்குசெய்வது அவுஷதவிஷமாம் இந்நூலுள் தேகத்தை அதிகமாகப்போஷித்து அதிகவலிமைதருவதை அதிக உணவென்றும் சொற்பமாகப்போஷித்துச் சொற்ப வலிமைதருவதைக் குறைந்த உணவென்றும் சமாசமாக விருப்பதை மத்திப உணவென்றுஞ் சொல்லியிருக்கின்றன.

சுபாவச்சத்துக்களின் வரலாறு.

உணவு பதார்த்தங்கள் பலநாள் முதலியதுகளின் றொழிலால் மென்று விழுங்கப்பட்டு பக்குவாசயத்திற் சேர்ந்து உட்கருவிகளுக்கியல்பாகவிருக்கும் ஜாசிபா இழுத்தல் மாசிகா இருத்தல் ஹாரஜிமா பதப்படுத்தல் தாபியவெளிப்படுத்தல் என்னும் நான்குவித சத்துகளால் பக்குவமடைந்து அதிலுள்ள சக்கை மலமாகக்கழிந்து பாலைப்போல வெளுத்த அன்னரசத்தை பல்கம் இரசமெனச் சொல்லப்படுகின்றது இதுவே சிலேத்தும நீராம். 'இது ஈரலிற்சென்று இதி

லுள்ள நீரைக் குண்டிக்காய்களா விழுக்கப்பட்டபின்பு சிவந்து கொ தித்து மேலே நுரைத்த கன்மஷத்தை ஸபாரபித்தமென்றும் அடி யிற்படிந்த கன்மஷத்தை (ஸ்வுதா) வண்டலென்றும் நடுவிற் றெளி ந்த சென்னீ ரைக்கூன் இரக்தமென்றுஞ் சொல்லப்படுகின்றன. இன்னுன்கும் தயிலசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும்.

ஆகாரபதார்த்தங்கள் உடலை போஷிக்கும் விதம்.

உண்டி பதார்த்தங்களா லுண்டாகிய சத்துக்களுள் இரத்தமே பிரதானமாம். இது சிவந்து இனிப்பாய் நன்மணம்பொருந்திய வாயு வின் குணமாகிய சூடுங் கொழுமையையுங் கொண்டு ஈரலிற்றங்கி யிருந்து தேகத்திற்சென்று எலும்பு நரம்பு தசை முதலிய தாதுக்க ளைப்போஷித்து உயிருக் குறுதிதந்து விந்துறச்செய்யும். பித்தம் மஞ்சள்நிறமாய்க் கசந்து வெடிப்பு மணம்பொருந்தி தேயுவின்குண மாகிய சூடும் வறட்சியையுங்கொண்டு பித்தப் பையிற்றங்கியிருந்து நுரையீரலைப் போஷித்து இரத்தத்தை இளக்கி நரம்பு தாரைகளி லேற்றி மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தி ஆகாரத்தைப் பதனஞ் செய்யும். இரசம் வெண்மையாய்ச் சுவையற்று வெள்ளாவி மணத் துடன் அப்பின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையு மீரத்தையுங்கொண்டு துணைக்குச்சியிற் றங்கியிருந்து இரத்தமாகி யீரத்தையு முண்டாக் கித் தலைமூளையைவளர்த்துக் குடலிலுந் தீனிப்பையிலும் ஆமமாதி மதசலமாகும். வண்டல் கறுத்துப் புளிப்பையும் துவர்ப்பையும் பொருந்தி பிருதிவின் குணமாகிய குளிர்ச்சியையும் வறட்சியையுங் கொண்டு மண்ணீரலிற் றங்கியிருந்து சிலிர்ப்பை யுண்டாக்கும் இந் நான்கு சுபாவச் சத்துக்களுந் தத்தஞ் சுபாவத்தன்மையில் மாறு திருக்கும் பரியந்தஞ் சரீரத்திற்குச் சௌக்கியமாகும்.

அசுபாவச்சத்துக்களின் வரலாறு.

முன்சொன்ன சுபாவசத்துக்கள் தத்தஞ்சுபாவத் தன்மையில் வேறும்படும்போ துயர்தப்பி அசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும் அவற்றுள் தலைமைச் சத்தாகிய உதிரம் நான்கு விதமாயும் மற்றை மூன்று சத்துக்களும் ஐந்துவிதமாயும் வேறுபடும். அவைவருமாறு அதிகரித்தல் வடித்தல் நீர்த்தல் அழுகல் இந்நான்கு மிரத்தத்தின் வேறுபாடாம். நீர்த்தகொழுமை வண்டல் நீர்த்த கொழுமையோடு கலந்த கண்டல் தடித்த கொழுமையோடு கலந்த வண்டலவைகளு டன் கலத்தலாகிய விவ்வைந்தும் பித்தத்தின் வேறுபாடாம். இரத் தத்துடன் கலந்தினிப்படைதல் வண்டலுடன்கலந்த பித்தத்துடன்

கலந்த கரிப்படைதல் சூட்டுடன் கலந்து புளித்தல் வண்டலுடன் கலந்து துவர்த்தல் குளிர்ச்சியுடன் கலந்து சுவை நீக்கலாகிய விவ் வைந்து மிரசத்தின் வேறுபாடாம் அதிகப்படல் இரத்தத்தோடுகல த்தல் இரசத்தோடு கலத்தல் பித்தத்தோடு கலத்தல் தீதல் இவ் வைந்தும் வண்டலின் வேறுபாடாம் இவ்வா றொன்றோடொன்று சேருகின்ற வேறுபாட்டால் அளவிறந்த வியாதிகளுண்டாகின்றன.

அவுஷத பதார்த்தங்களின் பயன்.

அவுஷதபதார்த்தங்கள் பக்குவாசயத்திற்சேர்த்துஆதாரபதார் த்தத்தை போலவே சுத்தரசமானபின்பு அசுபாவச் சத்துக்களுடன் சேர்த்து அவற்றின் வேறுபாடுகளை நீக்கிச் சுபாவத்தன்மையில் நிறுத்தி ரோகங்களைப்போக்கிச் சரீரத்துக்குச் சுகத்தைத்தரும்.

பதார்த்தக்கிரக சம்பந்த விபரம்.

கடவுளதாணையால் உபக்கிரகங்களோடு கூடிய சத்தக்கிரகங் களின் குணத்திலுண்டான தேயு முதலிய நான்கு பூதங்களின் சேர்க்கையாலும் சுழலுகின்ற ஆகாயத்தினசைவாலும் பிரபஞ்ச முண்டாயின. அவற்றுள் பாதரசம் கந்தகம் இவ்விரண்டினது கலப் பின் பரிமாணத்திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் சத்தக்கிரகங்களின்பார் வைக்கு தக்கபடி ஔஷதியனைத்து முண்டாயின மனித சஞ்சார மில்லாத விடங்களில் ஔஷதிகளுண்டாகிறதற்கும் வித்தில்லாச் செடிகள் முளைப்பதற்கு மிதுவே காரணமாம் தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்களைப்போலவே சத்தக்கிரகங்களும் சூடு குளிர்ச்சி ஆகிய கார ண குணங்களையும் கொழுமை வரட்சி ஆகிய காரியகுணங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன. கிரகங்களுள் சூரியன் குரு சனி அங்காரகன் இந்நான்குஞ் சிறந்தனவாம். இவற்றுட்சிறந்தது சூரியனும் இவை யொழித்து நின்ற சுக்கிரன் புதன் சந்திரன் இம்மூன்றும் முறையே குரு சனி சூரியன் இம்மூன்றிற்குந் தாம் வாயுமிருக்கின்றன * சனி உயிரைப் போக்குந் தன்மையும் குரு இரட்சிக்குந் தன்மையையும் அங்காரகன் யுகமுடிக்குந் தன்மையையும் சூரியன் ஞானத்தைத் தருந் தன்மையையும் பெற்றிருக்கின்றன.

---

* யூநாநி பண்டித சாத்திரத்தில் சுவாமியானவர் உயிரைப் போக்கல் இரட்சித்தல் யுகமுடித்தல் ஞானந்தருதல் என்னு நான்கு தொழில்களையும் இஜராயீல்மீகாயீல் இஜராபீல்ஜிபிறீல் என்னும் நான்கு தேவதூதர்களால் நடத்துகிறதாகச் சொல்லப்படுகின்றன. அந்நால்வரும் சனிகுரு செவ்வாய் சூரியன் ஆகிய நான்குகிரகங்களே யென்று சோதிடசாத்திரத்திற் சொல்லப்படுகின்றன.

கிரகங்களனைத்தும் நன்னிலையி லிருக்கையில் நன்மையையுந் தீநிலையி லிருக்கையில் தீமையையுமேதரும் விஷமுறிவாயும் நன்மையைத் தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயும் விஷமாயுந் தீமையைத் தருவதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் அசுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயு மிருக்கின்றன. மித்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று மித்துருவாகவும் சத்துருகிரகங்களுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று சத்துருவாகவே யிருக்கின்றன. உதாரணம் பாதரசம் பொன் வெள்ளியோடும் காந்தம் யிரும்போடும் கஹரூபாதிரணத்தோடும் உறவாதல்போல் மித்துருவாகவும் குருந்தக்கல் வச்சிரக்கல் முதலிய கற்களையும் இரும்பையும் அறுத்துத் தேய்ப்பது போலும் நெருப்பு எல்லாவற்றையுமெரித்து நீறாக்குவது போலும் வெங்காரம் பொன்னை யுருக்குவதுபோலும் செம்பு காந்தத்தை யறுப்பது போலும் வெண்வங்கம் மணலையுருக்குவதுபோலும் சத்துருவாகமிருப்பது காண்க நற்கிரகங்களைச்சார்ந்த பதார்த்தங்கள் நன்மையையுந் தீக்கிரகங்களைச் சார்ந்த பதார்த்தங்கள் தீமையுந்தரும் உதாரணம் நவச்சாரந் தேகத்திலாழ்ந்திருக்கின்ற மாசுகளை யகற்றுவதுபோலும் பூரே அர்மனி என்னுமொருவித சவுட்டு மண்படிக்காரம் உப்பு யிவைகள் உலோகங்களின் களிம்பகற்றிக் காந்தியைத் தருவதுபோலும் காரீயம் பொன்னையும பாதரசம் சகல லோகங்களையும் கெடுப்பதுபோலும் காடிதேனை முறிப்பதுபோலுமாம் எல்லாபதார்த்தங்களு மொவ்வொரு கிரகத்தைச் சார்ந்தேயிருந்தாலும் சில பதார்த்தங்கள் அவற்றின் குணங்களாலிரண்டு கிரகங்களைச் சார்ந்து மிருக்கின்றன. உதாரணம்வெங்காயம் தீட்சணியசூட்டைப் பெற்றிருப்பதால்அங்காரகனையும் கொழுமையைப்பெற்றிருப்பதால் சுக்கிரனையும் அபினிகுளிர்ச்சியால் சனியையும் வறட்சியால் புதனையுஞ் சார்ந்திருப்பதுபோல விருக்கஞ்செடி கொடிமுதலிய ஒவ்வோரினமு மொவ்வொரு கிரகத்திற்கே சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் வேர் இலைபூபட்டைபழம் விரைமுள்நிறம்குணம் உருவம் முதலிய பேதங்களால் பல கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. கிரகங்கள் நட்பாட்சி யுச்சத் தானத்திலிருந்து சுபக்கிரகங்களின் சம்பந்தமும் நோக்கும் பெற்று சுபச்சமசத்தி லிருக்கும்போது அவற்றிற்குரிய பதார்த்தங்களைக் கிரகித்துப் பிரயோகிக்கில் ரோகங்களை நிவர்த்திசெய்து நன்மையைத்தரும் அவ்வாறின்றி பகை நீசத்தானத்திலிருந்து பாபக்கிரக சம்பந்தமும் நோக்கும்பெற்று அதிசார வக்கிரத்

தம்பன முடங்குகளி லிருக்கும்போது கிரகித்துப் பிரயோகித்தால் ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யாமல் தீமையையுந்தரும். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத சமயங்களில் அவைகளைப் பார்க்கவேண்டிய தவசியமென்று எந்த ரோகத்திற்கு எந்தக் கிரக முரியதோ அந்தக் கிரகத்திற்குறிய பதார்த்தங்களையே கொடுத்து நிவர்த்தி செய்யவேண்டும். சத்தக்கிரக சம்பந்த பதார்த்தக்குறிகள் வருமாறு.

முதலாவது நீறுபூத்தல்சாம்பல்நிறம் கருமைமுள்காறல் வெகுதுட்டல் துற்கந்தம் இவைகளையுடையதாயும் கடின பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை பிபீகத்திலுண்டாகிற ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

2-வது கசிவு நன்மணம் நற்சுவை சிவந்த அல்லது ஆகாயநிறமான பூசமஞன்யிலை இவைகளை யுடையதாயும் கொழுமையான நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் குருவிற்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை யீரலைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும் காயம் இரணம் புண் முதலியவைகளையாற்றும்.

3-வது சென்னிற கடினம் முள்வேகச்செய்தல் இவைகளையுடையதாயும் வரண்ட பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பித்தாசயத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

4-வது அதிகவாசனை அதிகருசி சிவந்தயிலை இவைகளையுடையதாயும் மறைவில்லாத வெளிகளி லுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை ஆன்மாவை வளர்க்கும் தலை இருதயம் கண் இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

5-வது இனிப்பு நன்மணம் மிருதுவான பூயிலை இவைகளையுடையதாயும் நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை சீரண சக்தியை விருத்திசெய்யும் ஸ்ரீகளின் ரோகங்களையும் கருப்பாயசம்பெண்குறி ஆண்குறி குளிர்ச்சி கொழுமை இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யும் சுக்கிலம் நிணதசை இவைகளைப் போஷிக்கும்.

6-வது தடித்தயிலே வெண்மை சுவையில்லாமை மிருது வழு வழுப்பு சாறுள்ள தன்மை இவைகளையுடையதாயும் மீரபூமியிலும் சலத்திலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பிடரிகைகண்டு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

7-வது இலேசத்துவம் அணுத்துவம் கலந்தசுவை கலந்தநிறம் கருமைகலந்த மஞ்சள் புகைநிறம் இவைகளை யுடையதாயும் மணற் பாங்கான பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் புதனுக் குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை நாகண் மூக்கு இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களை யொழிக்கும் நரம்புகளுக்கு வலிமைதரும்.

யூநாநிவயித்திய சாத்திர விஷயங்களை இதுவரையி லொருவரு மித்தேயபாஷைகளில் மொழிபெயர்க்காமையால் அவைகளை யித் தேயத்தாரியாவரும் மெளிதிலுணரும்பொருட்டுத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கத்தொடங்கி அவற்றுள் பதார்த்தகுணமானது வயித்திய சாத்திரங்களுள் முக்கியமானதாயும் யாவரு மறியவேண்டியதாயும் பதார்த்தங்களின் குணங்களை மாத்திரமேயன்றி யவற்றின் பிரயோ கங்களையுஞ் சொல்லுதலால் குடும்ப வயித்திய சாத்திரமாயு மிருப் பதா லிதனை முன்னர் வெளியிடக்கருதி மகாகனம் பொருந்திய மகா இராணியவர்களின் ஆதிபத்தியத்திற் குட்பட்ட இந்து தேசத்திற் சிறந்தனவாகிய திருநெல்வேலி ஜில்லா சேர்மா பதவியிலிருக்கும் கனம்பொருந்திய ஹக்கிம்செய்யிது மதாறுசன் சாயபு அவர்களின் குமாரரும் இந்தி பாரிசபாஷையில் வல்லவரும் வயித்தியநூல்களில் பயிற்சியுள்ளவருமாகிய செய்யது அப்துர்றகிமான் சாகிபவர்களால் பாரிசு பாஷையில் செய்யப்பட்டிருக்கின்ற தொஃகுபதுல் மூமீன் மஃஜனே அது வியாச முதலிய சிறந்த பதார்த்தகுண நூல்களை யாராய்ந்து ஒருவாறுகத் தொகுத்து ஆகாரபதார்த்தம் அவுஷதபதா ர்த்தமென இருவகையாக வகுத்து அத்துடன் சிகிச்சாக்கிரமங்களை யும் அவுஷத முறைகளையும் சேர்த்துத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து வசனரூபமாகச் செய்து பதார்த்தகுண சாரசங்கிரக மெனப் பெய ரீய்ந்து பிழையறப் பரிசோதித்து அச்சிற் பதிப்பித்தனர். இதை இவ்விடம் கூறினர்.

பதார்த்தங்களி னிரசத்திற்குத்தக்கவிரத்தமும் இரத்தகுணத் திற்குத்தக்க ஆரோக்கியமும் அறிவு ஆயுள் சந்தானமும் உண்டா குமென பண்டிதசாத்திரங்களிற் கூறுகின்றமையால் வயித்தியசாத்

திரப்பயிர்ச்சியும் அனுபவ முள்ளவர்களைப் பார்க்கிலும் பதார்த்த குணங்களையும் அப்பதார்த்தங்களின் பிரயோகங்களையும் சந்தேக விபரீதமற்ற எளிதிற்றெரிவிக்கும் இந்நூலையுணர்ந்து நடப்பவர்கள் மேற்சொல்லிய பிரயோசனத்தை யடைவார்களென்று அறிவாளிகளியாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

சனி சம்பந்தங்கள்.

அதிக குளிர்ச்சி வறட்சி வண்டல் வலதுசெவி தோள் சத்தப்புலன் மயிர் நகம் கொம்பு மண்ணீரல் மலம் சலம் கால்விரற்களிலுண்டாகு மிசிவு உள்ளுறுப்புகளிலுண்டாகும் வியாதிகள் காரியம் குளிர்ச்சி வறட்சி கொடுமை பொருந்திய புற்பூண்டுகள் விரைகள் தென்னமரம் கமுகுமரம் ஆமணக்கஞ்செடி மிளகு புளி மாதுளம் பழம் ஆளிவிரை கடுக்காய் மாசிக்காய் கருமையான செந்துக்கள் பூநாகம் பூரான்போன்ற ஊர்வனங்கள் மாடுஆடு பூனை போன்ற வீடுகளில் வாழுஞ் செந்துக்கள் மனிதர் சலத்தில் வாழும் பறவைகள் கோழி புறுபோன்ற வீட்டில்வாழும் பறவைகள் புலையில்லாக்குருவி கருங்காலி நிலவிளா கருவேல் சுக்கான்கீரை குரோசாணியோமம் நொச்சில் புளி ஊமத்தை நெருஞ்சில்கொடி முந்திரிகைப்பழம் தினை இலந்தைப்பழம் இரத்தபோளம் குதிரைவாலி ஜெயித்தூணென்ணெய் கோரைக்கிழங்கு நெல்லிக்காய் சூரத்து நிலாவாரை துளசி சந்தனம் தேங்காய் தாளிசபத்திரி மூங்கிலுப்பு பேரீச்சம்பழம் வாழைப்பழம் முளைக்கீரை மாங்காய் மணத்தக்காளி காளான் கொட்டைப்பாக்கு அம்மோதம்பருத்தி மூங்கில் கர்ப்பூரம் கொத்தமல்லி நீலக்கல் இவை முதலியவைகள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

குரு சம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடு குளிர்ச்சி பரிசுத்த விரத்தம் விந்து தலைமூளை இரத்ததாரை எலும்பின்மூளை யீரல் தீனிப்பை குடல் அன்னவாசி தொண்டை இடதுசெவி பரிசப்புலன் வெள்ளீயம் நாகம் வச்சிரம் நிமிளைகந்தகம் தாளகம் நற்கந்தமு மழகுமுள்ள பூ யிலை இலந்தை மரம் தித்திப்பு மாதுளம்பழம் கடலை எள் புறு கவுதாரி மயில் கோழி தானியங்களைப் புசிக்கும்பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்தி பேரிச்சம்பழம் குமட்டிப்பழம் தாம்பூலம் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு சாரப்பருப்பு வெந்தியம் கோதுமை சாலான்மிசரி சரக்கொன்றைப் புளி பேரரத்தை ரேவல்சீனி திராட்சிப்பழம் நறுவலிப்பழம் சர்க்

கரை எருக்கிலையின்சுணை செம்முள் கிளங்ஷகாகுல்மிசரி கருவேலம் பிசின் மணத்தக்காளி இலந்தைப்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை வெள்ளிக் கரும்பு லவங்கம் செம்பருத்தி கற்கண்டு பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு தாழம்பூ தாழம்வேர் கேவிசுக்கீரைப்பட்டாணி வாதுமைப்பருப்பு காராமணி பவழம் வாலேந்திரபோளம் தேங்காய் சிறுநாகப்பூ ஊசி மல்லிகை ரோசாப்பூ ஆளிவிரை இவை முதலியவைகள் குருவிற்குச் சம்பந்தப் பட்டனவாம்.

செவ்வாய்ச் சம்பந்தங்கள்.

அதிக சூடுவறட்சி சூட்டைப்பற்றிய பித்தமாமிசம் பித்துப் பைபீசம் நீர்த்தாரை ஊத்தாம்பிள்ளை வலது நாசிகந்தப் புலன்சுரம் காமாலைகருப்பவிச்சின்னம் பீநசம்பெரும்பாடுமூலம் இரும்புசெம்பு காந்தம் சாதிலிங்கம் வெள்ளுள்ளி வெங்காயம் கடுகு மிளகு போன்ற காரமான வஸ்துக்கள் நெடியுள்ள பூண்டுகள் சேங்கொட்டைமரம் முட்செடிகள் கள்ளியைப்போல பாலுள்ளமரங்கள் கசப்புவாதுமைக் கொட்டை காப்பிக்கொட்டை புலிகுடத்தி கோணாய்பன்றி பாம்பு முதலிய துஷ்ட செந்துக்கள் சிவந்த பட்சிகள் குளவிகள் முள்ளி வெள்ளைக் குங்கிலியம் வாய்விளங்கம் சேங்கொட்டை யோசிதான் மிசறி நிறுவிஷம் சீமைச்சிவதைவேர் சாதிக்காய் காக்கட்டான் விரை காட்டுப்புதினா காயம் ஆற்றுத்துமட்டிக்காய் எட்டிக்கொட்டை கடுகு ரோகணி சிற்றரத்தை ஏலம் திப்பிலி தேள்கொடுக்கிலை அலரிநேபா ளம் தேவதாரி பெருஞ்சீரகம் குங்குமப்பூ சுக்கு லவங்கப்பத்திரி சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் சித் திரமூலம் அக்கராகாரம் காட்டுவெங்காயம் முள்ளங்கி திப்பிலிமூலம் மஞ்சிட்டி புதினா லவங்கம் கோஷ்டம் சீரகம் ஓமம் வசம்பு மருவு மருக்கொழுந்துகள் இவைகள்செவ்வாய்க்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சூரிய சம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடு வரட்சிபித்தம் ஆன்மச்சூடு தலைமூளை நரம்பு வலதுபுசம் தலைமார்பு இருதயம் நுரையீரல் வாய்பற்கள் விலாருபப் பலன் வலதுகண் பித்தத்தையும் உதிரத்தையும் பற்றிய வியாதிகள் பச்சை கெம்பு முதலிய விரத்தினங்கள் தங்கம் இராச வர்க்கத்தில் கந்தகம் பளிங்குகண்ணாடி சர்க்கரை கரும்பு முதலிய மதுரவஸ்துக் கள் தென்னமரங் கமுகுமரம் பேரீச்சமரங்கள் போன்ற உலர்ந்த

பின்பு உபயோகப்படும் காய்களையுமுடைய மரங்கள் கொடி மாதுளம் பழம் சீமையத்திப்பழம் கொடிய முந்திரிப்பழம் முலாம்பழம் நவதானியம் கோதுமை வெந்தியம் குதிரை ஆடு முதலை காகம் வரிப்புறு நிலக்கடம்பு உஸ்த்துதூஸ் காட்டுத்துளசி நொச்சில் சாலன் மிசறி சாதிக்காய் காட்டாத்தி சாரப்பருப்பு ஆமணக்கு லவங்கப்பட்டை பேராத்தை ரேவல்சீனி கிச்சிலிக்கிழங்கு தாளிச்சபத்திரி குங்குமப்பூ சதாபிலை சூரத்திநிலாவரை சடாமாஞ்சில் நறுவிலிக்காய் சதகுப்பை தொட்டாற்சுருங்கி கற்றாழை சாம்பிராணி மருக்கொழுந்தின் விரை மஞ்சள் அகிற்கட்டை ஏலக்காய் குசும்பாவிரை நிலவேம்பு வெள்ளைக்குங்கிலியம் வால்மிளகு கொட்டைக்காந்தை குந்தரிக்கம் கோவை வெட்பாலையரிசி நாரத்தம்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை இவை முதலியவைகள் சூரியனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சுக்கிர சம்பந்தங்கள்.

சமரச குளிர்ச்சியும் ஈரமும் இரசதாதுநிணம் சுக்கிலம் கருப்பாயசம் ஆண்குறி நாசித்துளை நீர்த்தாரைகள் சொற்பக்கொழுமையையும குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்துமாந்தளிப்பச்சை புஷ்பராகம் செம்பு அஞ்சனக்கல் நிமிளை தைலமுள்ள வித்துக்கள் மதுரமும் பலநிறமும் முட்களுள்ள மரங்கள் பஞ்சுக ளுற்பவிக்கின்ற மரங்கள் வாசனையுள்ளமரங்கள் சீமையத்திப்பழம் பேரீச்சம்பழம் கொடி முந்திரிகைப்பழம் கோதுமை வெந்தியமஞ்சள் அல்லது வெள்ளைநிறத்தையுங் குளம்பையுமுடைய மிருகங்கள் காட்டுப்புறுதானியங்களைத் தின்னும் பட்சிகள் சலத்தில் வாழும் பட்சிகள் ஆமணக்கு சாலான் மிசரிதாமரைப்பூ வெள்ளைரோசாப்பு இவைமுதலியன சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

புத சம்பந்தங்கள்.

அதிகவரட்சி குளிர்ச்சிகலந்த வரட்சி இரசங்கலந்த வண்டல் பரிசப்புலன் நா கண்கள் காது நாசி இன்பம் சொற்பக் குளிர்ச்சியையும் பற்றிய வியாதிகள் பாதரசம் அரிதாரம சுண்ணும்பு கஹருபா இலைகள் தேவதாரு அகில் சந்தனமுதலிய வாசனையுள்ள மரங்கள் மொச்சை பெரும்பயறு உளுந்து சீரகம் ஷாசீரா கொத்தமல்லி நாய் குள்ளநரி முசல் சலத்திலுஞ்சஞ்சரிக்கிறதும் சிறுவாலையுடையதுமான செந்துக்கள் கிளி நாகணவாய்ப்புள் முதலிய பேசக்கற்றுக் கொள்ளும் பரவைகள் இரண்டு நிறங்களையு மிறகுகளிற் சித்திரங்

களையுமுடைய பட்சிகள் வெள்ளைச் சாமந்திக்காய் சுணைப்புல் வெள் ளைச்சாட்டரணை இவைமுதலியன புதனுக்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சந்திர சம்பந்தங்கள்.

குளிர்ச்சியீரம் சிலேத்துமம் தோல்மயிர்நகம் இதுபக்கம் பிடரி கால் இடதுகண் இரசத்தையும் கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும் பற்றிய வியாதிகள் முத்துபளிங்கு வெள்ளிக்கண்ணாடி வெள்ளைக் கற்கள் சுரை பூசனி பீர்க்கு வெள்ளரி முதலிய பூமியிற் படர்கின்ற கொடிகள் தித்திப்பு மாதுளை வாதுமைபோன்ற அதிக கிளைகளை யுடைய சிறுமரங்கள் கோதுமை தினை சுரைக்காய் பூசினிக்காய் வெள் ளரிக்காய் முதலிய கொடிகளிற் காய்க்குங் காய்கள் மாடு ஆடு ஒட்டை முதலிய மனிதரோடு வாழுமிருகங்கள் வாத்து நாரை கொக்கு முத லிய சலத்தில்வாழும் பறவைகள் மொச்சைக்கொட்டை இஸ்போ ஹால் விரை வெங்காயம் கோழிக்கீரை முலாம்பழம் குளேபனப்ஷா ஆப்பில்பழம் துத்திநெருஞ்சில் கசகசா மாதுளம்பழம் முட்டைக்கா ளான் முள்ளுவெள்ளரிக்காய் தாமரைக் காசினிவிரை இவைமுதலிய சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சத்தக்கிரக சம்பந்தவிஷயவிவரம் முற்றிற்று.

இப்பாகசாத்திரப்பிரகாரம் போசித்து வியாதிகண்டால் அதற்கு நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கு எளிதிலுணரும்படியான மணிக்கடை நூல்.

மணிக்கடைக்குமேல் நான்குவிரல் தள்ளிக் கைச்சுற்றளவை கயிற்றினலளந்து கண்ட நீளம் அவரவர் கையினல் பத்துவிரற்கட் டையிருந்தா லுடல் வெதும்பும் வாயுவினல் நெஞ்சி கால் கையிற் குத்தும்உடலையும் வயிற்றில் வாயுத்திரட்சியும் குன்மமுமுண்டாகும்.

ஒன்பதே முக்காலுக்கு அரையாப்பும் பிளவை வறட்சி யிரும லுண்டாகும்.

ஒன்பதரைக்கு உடல்வெதும்பி வீங்குஞ் சூடுண்டாகும் விழி காந்தும் உட்சுரம் மேகமுண்டாகும் அன்னத்தை தள்ளும்.

ஒன்பதேகாலுக்கு விழிகாந்தும் நீர்க்கடுத்து சிறுதித்திறங்கும் நித்திரைவராது பீனிசமுண்டாம்.

ஒன்பதுக்குச் செவி மந்தமாயுங் கண் புகைச்சலாயு மிருக்குங் குருச்சில் வாயு இறங்கிவலிக்கும். இருதுடையும் அயரும் நடக்க வொட்டாது.

எட்டேமுக்காலுக்கு உடல்காயும் சிலவிஷத்தால் குட்டம்போ லுண்டாகும். மூலவாயுவினல் வயிறுபொருமுங் கண்காசமும் பீனிசமு முண்டாகும்.

எட்டரைக்கு தேகவெதுப்பு வெட்டை கிரந்தி குஷ்டஞ்சொரி குடல்வாதங் தாதுநஷ்ட முண்டாகும்.

எட்டேகாலுக்கு உடல்பெருத்து வலித்துளையுந் தலைவரட்சி வலிபீனிசம் வியர்வை விஷத்தினல இளைப்பிருமலுண்டாகும்.

எட்டுக்கு மேககாங்கை வயிற்றில் மந்தம்பொருமல் வாயுத் திரட்சியுண்டாகும். அன்னத்தை ஒன்றுக்கும் சுகமிராது வேற்று டற்படும்.

ஏழேமுக்காலுக்கு மூலமெழும்பிக் கைகால் கரந்துந் தலையிடிக் கும் மதத்திருக்கும் இரண்டு வருடத்திற் கண்டமாலை நாட்செல்ல செல்ல நாசியி லிரத்தமுண்டாம்.

ஏழரைக்கு எலும்புருக்கி மேகம் வயிற்றுப்பொருமல் கண் ணெரிவு ஆறுநாளில் உடம்பிற் காந்தல் கால்கைச் சந்துளைவு விப் புருதி யுண்டாகும்.

ஏழேகாலுக்கு இடுப்பில் வாயுவுக்குத்து வலிபிடிப்பு சிரசிற் பித்தங் கண்வலி பாண்டு சோகை கைகால் காந்தல் அதிக நித்திரை யுண்டாகும்.

ஏழுக்கு பித்தஞ் சிரசிலேறும் வாயினு லிரத்தம்விழும் க்ஷயங் கால்கை காந்தல்சிலந்தி புண்ணுண்டாகும் ஊஷ்ணமிகும் மலந்தீயும்.

ஆறேமுக்காலுக்கு அண்டவாயு கண்வலி மயக்கம் மூன்று வருடத்தில் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு கைகால் காந்தல் வலியிணையு முகத்தில் வியர்வையுண்டாகும்.

. ஆறரைக்கு உடலில் வெதுப்பு குத்தல் தாகம் அன்னத்துவே ஷம் சூடுவாயுமுண்டாம்.

ஆறேகாலுக்கு மூலக்கிராணி புளித்தேப்பம் சத்திதுடை வாழையுண்டாகும். அரை சோறுபோற் கழியும்.

ஆறுக்கு இளைப்பும் நெஞ்சிற் கசமுமுண்டாம் இருபது நாளில் மரணம்.

ஐந்தேமுக்கால் முதல் நாலுவிரற் கடைவரை தேகத்திற்கண்ட பிணிகள்மீறி சீவன் பிரியும்.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறும் மணிக்கடைநூலும் முற்றிற்று.

இருபத்தோராவது

பிணியாளர்க்கு

காரசாரவகைப் படலம்.

சிகஞ்சபீனே சாதா.

நல்ல சீமைக்காடி முத்தல்-1, கற்கண்டு முத்தல் கால் பன்னீர் பலம்-2. கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது காடியைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டுப் பின்பு பன்னீரையு மப்படியேவிட்டுத் துழாவிப் பதத்திலிறக்கிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கொருதோலா குடிக்கவேண்டும். இது பித்தத்தை நீக்கும் தாகத்தையடக்கும். தீபனத்தையுண்டாக்கும். நீரைப்பெருக்கும் உட்டின சுரங்களைப்போக்கும். கட்டுகளையுடைக்கும். உட்டின தேகத்திற்குப் பொருந்தியிருக்கும் இரத்தவாந்தி முதலிய இரத்தப் போக்குகளை நிறுத்தும். விஷங்களை மாற்றும்.

சிகஞ்சபீனே அஸலி.

ஒருபங்கு காடியும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்து பதமாககாய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கச் சலதோஷமுதலிய சிலேத்துமரோகங்களை நீக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்

சிகஞ்சபீனே புசூரி பாரீத்.

காசினிவிரைச் சீனிவேர் வகைக்கு வராகனெடை-7, கோழிக்கீரைவிரை தொஃமெஃகியாரயின் வகைக்கு வாராகனெடை-5, இவைகளைச்சிதைத்துப் பட்டினம் படியால் ஒன்றரைபடி சலத்திற் சேர்த்து நாலிலொன்ருகக் கஷாய மிறக்கி அதற்கு நாலிலொன்று காடி சேர்த்து ஒரு முத்தல் கற்கண்டு சேர்த்துப் பதமாக காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும். இது ஈரலைப்பற்றிய கட்டுகளை யுடைக்கும். நீரைப்பெருக்கும் வீக்கத்தை இறக்கும் உட்டின சுரங்களைத் தணிக்கும் தாகத்தையடக்கும் பாரீத் என்பது குளிர்ச்சியான தொஃமெஃயாரயின் என்பது இரண்டுவித வெள்ளரிவிரையென்பதாம்.

சிகஞ்சபீனே புசூரி.

காசினிவிரை கர்பீஸ்சோம்பு அனிசன் வகைக்கு வராகனெடை 5-சொம்புவேர் கர்பீஸ்வேர் வகைக்கு வராக னெடை-2, இவை

சேர்த்து முன்போற் கஷாயமிறக்கிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும். இதனால் தீனிப்பை நீர்த்தாரை இவைகளில் கட்டுகளை யுடைக்கும். வயிற் றைச் சுத்திசெய்யும். வீக்கதனைகயிறக்கும். தாகத்தையடக்கும்ஹரார் என்பது சூடான சிகஞ்சபீன்களைச் சலத்துடன் சேர்க்கார் குடிக் கப்படாது காடியை யுயர்த்துவதால் காரமுள்ளதாகவும் கற்கண் டை யுயர்த்துவதாற் சாந்தமாகவும் ஆகிவிடும்.

ஷர்பத்தே உன்னுப்.

சீமைக்காட்டிலந்தைப் பழங்களை யொரு புதுப்பாண்டத்திற் போட்டு அது மறையும்படி சலம்விட்டு ஊறவைத்துப் பிசைந்துவடி க்கட்டிக்கொண்டு அல்லது மேற்படி பழத்திற்கிரண்டுபங்கு வெள் ளைச் சருக்கரைப் பதமாய்க் காய்ச்சிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனெடை முதலிரண்டு வராகனெடை வரையிற் குடிக்கவேண்டும். இது சொறி சிரங்கு தினவு நட்கொப்ப ளம் முகத்திற்குபடரு மாசுகள் மார்புநோய் இவைகளை நீக்கும். இர த்தக்கொதிப்பை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே அஞ்ஜீர்.

சீமையத்திப்பழம் ருத்தல்-1, கடலை ருத்தல்-1, இவைகளைச் சேர்த்து 5-ருத்தல் சலத்தில் அளியவேகவைத்துப் பிசைந்து வடிக் கட்டிக்கொண்டு அதில்லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் லவங்கம் சடா மாஞ்சில் வகைக்கு வராகனெடை-1, குங்குமப்பூ வராகனெடை அரை இவைகளை நையவிடித்து வஸ்திரத்தில் முடிந்துபோட்டு மறு படியுங்காய்ச்சி மேற்படி முடிச்சைப் பிசைந்து பிழிந்தெடுத்து விட்டு அந்தக் கழாயத்தில் தேன் ருத்தல்-1, விட்டுப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலா முதலிரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இதுகுண்டிகாயிலும் ஊத்தம் பிள்ளையிலுமிருக்கிற கெடுதிகளை நீக்கி வலிமைகொடுக்கும். தாது புஷ்டியை யதிகப்படுத்தும் இடுப்புநோவை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே கஜர்.

* காராட்டுக் கிழங்குச்சாறு ருத்தல்-1. தேன் ருத்தல்-2, இது களைச்சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலா சாப்பிடவேண்டும்.

---

* இதை இந்துஸ்தானில் கஜர் என்னும் பார்சில் காஜிரி என் றும் இங்கிலீஷில் காராட் என்றும் பிரான்சில் காரோத என்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இது இடுப்புநோயை மாற்றி இடுப்பிற்கு சலிமை கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியை யுண்டாக்கும் இத்துடன் வெங்காயச்சாறு வெங் காயவிரை முருங்கைப்பூ முதலிய தாதுவிர்த்தி பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் செய்வாருமுண்டு.

ஷர்பத்தே நீலுபர்.

நிழலில் சற்றீரம் வுலர்த்திய தாமரைப்பூ விதழ் சேர்-1, இதை நாலுசேர்சலத்தில் 61-நாழிகை யூரவைத்து நாலிலொன்றாய்க் காய்ச்சிப் பிசைந்து வடிகட்டி இரண்டுசேர் வெள்ளைச்சருக்கரை சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலா முதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது சூட்டைப்பற்றிய தலைவலிப் பித்தசுரங்கள் இருமல்மார்பு நோய் பக்கசூலை முதலியரோகங்களை நீக்கும்.

ஷர்பத்தேகுலே பனப்ஷா.

ஒருசேர் குலேபனப் ஷாபூவை மேற்படி தாமரைப்பூ ஷர்பத்தைப்போலவே காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலா முதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது தலைநோய் கண்ணோய் குண்டிக்காயைப் பற்றிய வியாதிகள் மார்புவலி சூலை சுரம் இருமல் இவைகளை நீக்கும் நீர்சிக்கலை யகற்றும் மார்பிலுள்ள கபத்தையறுக்கும் மலசுத்தியாகும் வயற்றிலுள்ள அசுபாவச் சத்துகளை யகற்றும் ஷர்பத்துகளைச் சுத்த ஜலத்திலாவது பந்நீரிலாவது கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

மாவுல் அஸல்.

நல்லதேன் பங்கு-1, சுத்தசலம் பங்கு-6, இவ்விரண்டையும் கூட்டிக்காய்ச்சி நுரையை யெடுத்துவிட்டு மூன்றிலொன்றாக விரக்கி வடிக்கட்டி வேளைக்கிரண்டு கரண்டி சாப்பிடவேண்டும். இது புளித்துப்போகுமாகையால் நித்தியங் காய்ச்சிக்கொள்ளவேண்டும். இது அவயங்களுக்குக் கொழுமைகொடுக்கும் நீரருக்களை நீக்கும் நீர்த்தாரையிலும் ஊத்தாம்பிள்ளையிலு முண்டாகிற ரிணங்ளையாற்றும் தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்தும ரோகங்களையுங் கீல்வாதங்களையும் நீக்கும்.

தாவுல் பசல்.

ஒருபங்கு வெங்காயச்சாறும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துக்காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலாமுத லிரண்டுதோலா வரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது அதிகச்சூடு வறட்சியாலுண்டான தாது நஷ்டத்தை மாற்றி தாதுபுஷ்டியை வுண்டாக்கும்.

மாவுல் உசூல்.

பெருஞ்சீரகம் கார்பீஸ்விரை காசினிவிரை இவைகளின்வேர்ப் பட்டை இவைகளைச் சமயிடையாகச் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்க இரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிய கீல்வாதங்கள் பாதத்திலும் கால்விரற்களிலு முண்டாகிற நோவு இசிவு இவைகள் நீங்கும். இத்துடன் சீமையத்திப்பழம் திராட்சிப்பழம் தேன் இவைகளைச் சேர்த்தால் மிகுதி குணங்கொடுக்கும்.

பத்புஃகே பனப்ஷா.

குலேபனப்ஷா பணவிடை-6, அதிமதுரம் பணவிடை-5, பாசியாவுஷான் உஸ்துகுதுஸவகைக்குப் பணவிடை-2, திராட்சிப் பழம்-7, பன்னீர்ப்பூ பணவிடை-4, கற்கண்டு தோலா-1, இவைகளைச்சேர்த்து மூன்றிலொன்ருய்க் கஷாயமிறக்கி இரண்டுவேளையுங்குடிக்க சலதோஷம் இருமல் சுரம் இதுகள் தீரும். பத்புஃ என்பது கஷாயம்.

இதுவுமது.

குலேபனப்ஷா காசினிவிரை பந்நீர்ப்பூ வகைக்குக்கழஞ்சு-10 ஆலுபுகருப்பழம்-5, சிமிஸ்தான்-7, இதுகளைச் சேர்த்து மூன்றிலொன்ருகக் கஷாயமிறக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கப் பித்தத்தினுலுண்டான சுரமுந் தலைவலியுந் தீரும்.

அரஃகேஜகர்.

நன்ருய்த்தேறின காராட்டுக்கிழங்கு ருத்தல்-1, வெந்தயம் பலம்-2, காராட்டுக்கிழங்கின் உள்நரம்பை நீக்கி போட்டு சிறிதாயறிந்து வெந்தயத்துடன்சேர்த்துப் புதுப்பானையிற்போட்டு 4-ருத்தல் சலம்விட்டுப் பானைவாய்க்குச்சட்டிமூடி சீலைமண்செய்து மிருதுவான தீயில்வைத்துக் குழையவேகவைத்துப்பின்பு நன்ருய்ப் பிசைந்து வடிகட்டி யதற்கு நாலிலொன்று தேன்சேர்த்து அதில் துதரிசுரஃதூதரிசபைது வகைக்கு வராகனெடை-5, சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனிடை-7, சிற்றரத்தை லவங்கம் வகைக்கு வராகனிடை-3 இதுகளைப் பொடிசெய்து சேர்த்து வாயைமூடி வெய்யலில்வைத்துப் புளிப்பேறியபின்பு வாலையிற்சேர்த்து திராவகமிறக்கிக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் நாலுவராக

னிடை வரையில் இரண்டுபங்கு சுத்தசலத்திற் சேர்த்துக் குடிக்க வீரலுக்கும் இடுப்பிற்கும் பலங்கொடுக்கும். இடுப்புநோவை மாற் றும் அமிதமான தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும். அரஃ என்பது திராவகம்.

அரஃகேசோய் சீனி.

பரங்கிச்சக்கைக் கழஞ்சி முன்னூறு குலேகர்வ்ஜபான் பாது ரஞ்சுபோய் சந்தனத்தூள் வகைக்குக் கழஞ்சு-50, பங்கீர்ப்பூ செம் மரக்கொடி மாதுளம்பழத்தோல் ஷகாகுல்மிசரிவகைக்குக்கழஞ்சு-8 லவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் வகைக்குக்கழஞ்சுமுப்பது கோரைக் கிழங்கு சுரஞ்ஜான்ஸாகிஜ்ஜே அந்திசாலன்மிசரி அகிற்கட்டை வகைக்குக் கழஞ்சு-10, பஹமனசுருஃமஹமன் சபைது வகைக்குக் கழஞ்சு-20, திருநீற்றுப் பச்சையிலை உலர்ந்த பொதினாயிலை வகைக் குப் பிடி-1, பங்கீர்ப்பூ-451, விரைபோக்கிய திராட்சிப்பழம் கழஞ்சு முன்னூறு அம்பர் கழஞ்சு மூணே இதுகளை இடித்து வாலையிற் போட்டு இதுகளுக்கு ஆறுபங்கு சலஞ்சேர்த்துத் திராவகமிறக்கிக் கொண்டு வேளைக்கிரண்டு தோலா திராவகத்துடன் பாலுஞ் சருக் கரையுஞ் சேர்த்து இரண்டுவேளையும் போசனத்திற்குப் பின்பு குடிக்கவேண்டும். இது சகலமேக ரோகங்களையும் போக்குவ தோடு தேகபுஷ்டியையுந் தாதுபுஷ்டியையுங் கொடுக்கும்.

குர்சேத பாசீரேமுலையன்.

மூங்கிலுப்பு பங்கீர்ப்பூ நிஷாஷதா கோழிக்கீரை விரை அதிமது ரப்பால் வகைக்கு வராகனெடை-5, கொத்தமல்லி வராகனிடை-4, வாதுமைப்பிசின் தாமரைக்கொட்டை சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை இவைகளின்பருப்பு வகைக்கு விராகனிடை-3, சந் தனம் வராகனிடை-101, இதுகளைச்சேர்த்து பங்கூவிரை அல்லது பேதானாவிரையை யூறவைத்த கோழையிலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 1-வராகனிடை முதல் இரண்டுவராகனிடையிற் றின்னவேண்டும். இத்துடன் ஆறு குன்றியிடை குங்குமப்பூவும் மூன்று குன்றியிடை கர்ப்பூரமுஞ் சேர்த்தால் மிகநன்று இது உட்டின சுரங்கள் தொந்த சுரங்கள் எலும்புரிக்கிசுரங்கள் மூப்பருக்குண்டாக்கும் அஸ்திசுரங்கள் வசூரி நீர்ச்சுருக்கு அதிதாகம் வெப்பு மார்புநோய் பக்கசூலை உட்டினயிரு மல் உட்டினத்தாலுண்டாகும் பக்கவாதங்கள் சூட்டினாலுண்டாகும் கட்டி கொப்புளம் இவைகளைநீக்கும். இந்தமுறையில் ஒன்பதுவராக

ணிடை துளையிடாத முத்தைப் பந்நீரிலரைத்துச் சேர்த்தால் குர் சேத்பாடிரே ஜூஹுவின்று சொல்லப்படும். குர்ஸென்பதுவடகம்.

குர்சேகாபூர்.

வெள்ளரிவிரை மூலாம்விரை இவைகளின் பருப்பு பேதாஞ வகைக்கு வராகனெடை அஞ்சி பந்நீர்ப்பூ அதிமதுரப்பால் மூங்கி லுப்பு வகைக்கு வராகனிடை மூணு விளாம்பிசின் சந்தனம் நிஷாதா வகைக்கு வராகனிடை-2, சோம்பு சூரத்துகர்ப்பூரம் வகைக்கு வராகனெடை-1, இவைகளைச் சேர்த்துச் சுத்தசலம் விட்டரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரை வராகனிடை முதல் ஒரு வராகனிடை வரையிற் றின்னவேண்டும். இது ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்களை உட்டினசுரங்களையும் போக்குவ தன்றி காமாலையை நன்ருக் கண்டிக்கும்.

குர்சேகுலேகபீர்.

பந்நீர்ப்பூ கத்திரா ரிஷாஷதசோம்பு மூங்கிலுப்பு குங்குமப்பூ அதிமதுரம் சுரைவிரையின் பருப்பு வெள்ளரிவிரையின் பருப்பு இவைகளை சமவிடையாகச்சேர்த்துச் சோம்பு கஷாயத்தாலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும். இது ரசத்தையும் வண்டலையும் பற்றிய சகல சுரங்களையும் போக்கும். சமீர் என்பது மஹா.

குர்சேகுலேசகீர்.

பந்நீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு சடாமாஞ்சில் கழஞ்சு-4, அதி மதுரப்பால் வராகனெடை-1 இவைகளைச் சேர்த்துச் சோம்புக் கஷாயத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும். இது வயற்றுவலி சிலேத்துமச் சுரங்கள் வயிற்றிலுள்ள மாசுக்கள் இவை களை நீக்கும். சகீர் என்பது லகு.

குர்சேகஷகஷ.

போஸ்த்துக்காய் கசகசாவகைக்கு வராகனெடை-1, குலேலா வராகனெடை அஞ்சு பஜசிரில்பஞ்ச வராகனெடை மூணு அதிமது ரப்பால் நிஷாஷ்காவகைக்கு வராகனெடை-1, விளாம்பிசின் வாது மைபிசின் வகைக்கு வராகனெடை-1, லவங்கப்பட்டை வராக னெடை அரை இதுகளைச்சேர்த்து கித்மிவிரையை ஊறவைத்து சலத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு

வேளைக்கு ஒருவராகனெடை தின்னவேண்டும். இது சலதோஷம் மார்ச்சளி குரற்கம்மல் இருமல் முதலிய சகல மூச்சுவியாதிகள் விலாநோய் மாரடைப்பு இதுகளை நீக்கும்.

சுபுபேசிகந்தரி.

கோழிக்கீரைவிரை ஊதேதங்நாம்கில் அஸகுண்றூமி மஸ்லகி சூரத்துக் கடுக்காய்த்தோல் பிரஞ்சு மிஷ்கநார் மிஷ்கஜீரோகி மானி லவங்கப்பட்டை தவாலாமிளகு சுக்கு சாதிக்காய் ஏலக்காய் கர்ப்பூரம் மாதுளம்விரை வகைக்கு விராகனெடை-2, அம்பர் கஸ்தூரி வராகனெடை-1. கற்கண்டு பலம்-21, இதுகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு வராகனெடை தின்னவேண்டும். இது தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும். காந்தியைத்தரும். சீரணசக்தியை வளர்க்கும். சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும். அனலையடக்கும். பயம் சந்தேகம் மறதி வாய்நாற்றம் தேக நாற்றம் இவைகளை நீக்கும். சபூபென்பது சூரணம்.

சுபுபேதீன்.

இஸ்போஹோல்விரை திருநீற்றுப் பச்சைவிரை கோழிக்கீரை விரை நிஷாஷதா வறுத்தவிளாம்பிசின் குலே அர்மனி மூங்கிலுப்பு வறுத்த சுக்கான்கீரைவிரை இவைகளைச் சரியெடையாகச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை முதல் இரண்டு வராகனிடை வரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது பித்தபேதிகளையும் இரத்தக் கழிச்சலையும் சீக்கிரத்தில நிறுத்தும்.

சிபூபேரேவந்து.

ரேவல்சீனி வராகனெடை-2, ஹப்பேபலசான் அகிற்கட்டை பிஸ்தாக்கொட்டையின் மேலோடு லவங்கம் பந்நீர்ப்பூ கொத்த மல்லி சோம்பு வகைக்கு வராகனெடை-1, இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு காலையில் மூன்று பணவிடை சாப்பிடவேண்டும். இது பித்தசுரங்கள் வாதசுரங்கள் தீராத பழஞ்சுரங்கள் வீக்கம் நீர்க்கோவை இவைகளை நீக்கும்.

சுபூபேகாக்ஜை.

பசுவின்பாலில் வேகவைத் துலர்த்திய யானைநெரிஞ்சில் வராகனெடை-12, கசகசா வறுத்தகடலை வகைக்கு வராகனெடை மூணு குரோசனியோமம் நிஷாஷ்தா எள்காசினிவிரையிலே அர்மனிதாது

மாதுளம்பூ வகைக்கு வராகனெடை-1, சஹருபா மூங்கிலுப்பு முள் ளங்கிவிரை வகைக்கு வராகனெடை அரை தம்முல் அஃவயின் குங்கு மப்பூ வகைக்கு வராகனெடை-½, காக்ஜை வராகனெடை-4, இது களுக்கு நாலிடை வெள்ளைச்சருக்கரை இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வேளைக்கு அரைதோலா சாப்பிடவேண்டும். இது நீர்ச் சுறுக்கு பிரமியம் இதுகளை நீக்கும்.

அனோஷ்தாரு.

பன்னீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு கோரைக்கிழங்கு வராகனிடை அஞ்சி அஸாயூன் சடாமாஞ்சில றாமிமஸ்தகி லவங்கம் வகைக்கு வராகனெடை மூணு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ கோழிக்கீரை விரை ஏலக்காய் ஏலரிசி சாதிக்காய் சாதிபத்திரிவகைக்கு வராகனெடை-2, பாலிற்சுத்திசெய்த நெல்லிமுள்ளி பலம்-24, தேன்பலம்-72, சரக்கு களை வெய்யலிலுலர்த்தி வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனைக்காய்ச்சி நுரையை யெடுத்துவிட்டு மேற்படி சூரணத்தைச் சேர்த்து லேகிய பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு கழஞ்சிடை போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண்டும். அன் றியும் இம்முறையில் பாதுரஞ்சிபோயா லவங்கப்பத்திரி துளையிடாத முத்து வகைக்கு வராகனெடை-2, சேர்ப்பாருமுண்டு இது தலைமூளை இருதயம் யீரல் குண்டிக்கா யிவைகளுக்குப் பலங்கொடுக்கும். கிம் நான் என்னும் உன்மாதரோகத்தைத் தீர்க்கும். சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும். மேனிகொடுக்கும். வாய் நாற்றம் இவைகளை நீக் கும். தீபனத்தைத்தரும்.

மகாசூனேபலாசிபா.

சுக்கு திப்பிலி மிளகு லவங்கப்பட்டை நெல்லிமுள்ளி தான்றிக் காய்த்தோல் சித்திரமூலம் ஜராவந்தேமுத்சரா சாலன்மிசரி அரஃகே பாபூனுமகேஸ் தொஃமேஷலக்கூசா முத்தினதேங்காய் வகைக்கு வராகனிடை-2, தொகமேபாபூனு வராகனெடை-2, திராட்சப்பழம் வராகனெடை, தேன்பலம்-18, சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகா யஞ்செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்து அரக்கேபாபூனு வென்கிற சாமந்திப்பூத் திராவகத்தையுஞ் சேர்த்துப்பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனிடை முதலிரண்டு வராக னெடை வரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது தீனிப்பைக்கு வலிமை தரும் தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்தும நீறையிறக்கும் நீரைப் பெருக்கும் இடுப்புநோய் குண்டிக்காய்நோய் கீல்நோய் இவைகளை

நீக்கும் இருதயத்திற்கு வலிவைத்தரும் தாது புஷ்டியைத்தரும் பற்களையிறுக்கும் தைரியத்தையும் உற்சாகத்தையு மூண்டாக்கும் மேனிதரும் மறதியைநீக்கும் மூப்பருப்பு மிகவனுகூலத்தைத்தரும் வாய்நாற்றத்தை மாற்றும் இம்மருந்தை அமிர்தமென்று சொல்லப் படும் அன்றியும் இம்முறையில் குந்திரிக்கம் எள் வாதுமைபருப்பு வகைக்கு வராகனெடை பத்து சுத்திசெய்த அரப்பொடி அன்சரா சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-1, சேர்ப்பாரு மூண்டு.

மகசூனேபுசூரி.

தொக்மேகசா தொக்மேஷல்கம் வெங்காயவிரை முள்ளங்கி விரை தொக்மேகல்லியூன் சதகுப்பை தொக்மேசீர்க்கப்பேஸ் னுப ர்கி பார்கப்பூசலம் கப்புல்குல்போஜிதான் கிஸ்த்தேசுல்லுசுக்குலி ஸரனுல்லஸா பீர்தூதரிசுருக் தூதநிசபேத்பகமன் சுரக்பகம்சை பேத்திப்பிலிகாயம் காப் இவைகள் சமவிடை இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச்சேர்த்து லேகியபதமாக கிளறி வைத் துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராகனிடை முதல் 1-வராகனிடை வரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது அதிக சூட்டைப்பற்றிய தாது நஷ்டத்தை நீக்கித் தாது புஷ்டியையுண்டாக்கும் இதை பூபேகபிர் என்ற லேகியத்திற்கு பதிலாகச் சாப்பிடலாம்.

சவாரிசேஷாரிஙல்.

சடாமாஞ்சில் பெருல்வங்கப்பட்டை லவங்கப்பட்டை சிற்ற ரத்தை லவங்கம் சுக்கு திப்பிலி மிளகு கோரைக்கிழங்கு சூதேபல் ஸான் அஸான்கோஷ்டம் சாராயிதா குங்குமப்பூ மவ்ரீத் வகைக்கு வராணிடைபத்து றூமிமஸ்தகி வகைக்கு வாாகனெடை-5, இவைக ளனைத்திற்கு மூன்றிடை வெள்ளைச்சருக்கரை சரக்குகளை முன் போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து சருக்கரையைப்பாகுகாய்ச்சி பதமாக வரும்போது மேற்படிசூரணத்தைச்சேர்த்து பதமாகக்கிளறிவைத் துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-2 முதல் வராகனெடை 3- வரையில் போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண் டும். இது உள்ளூறுப்புகளுக்கும் பலங்கொடுக்கும் வாய்நாற்றத்தை மாற்றும் காற்றைக்கண்டிக்கும் ஊத்தம்பிள்ளையின் குளிர்ச்சியிலுண் டாகும் நீர்ப்பெருக்கைமாறறும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பைத்தியங் களை நீக்கும் குளிர்ச்சியைப் பற்றிய தலைவலி இருமலை நீக்கும்

மூலநோவு பாதநோவு கால்விரல்களினிசிவு படைகள் கல்லடைப்பு முதலிய நீர்த்தாரை ரோகங்களிவைகளை நீக்கும் மயிரை வெளுக்காமற் காக்கும் இருபத்தோருநாள் சாப்பிடவேண்டும்.

சவாரிஷே உத்திரிச்.

கொடிமாதுளம் பழத்தோல் வராகனிடை பதினைந்து சாதிக்காய் கோழிக்கீரைவிரை லவங்கம் சுக்கு சிற்றரத்தை மிளகுவகைக்கு வராகனிடை அரை கஸ்தூரி வராகனிடை கால் இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச்சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை அரை முதல் வராகனெடை ஒன்று வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது தீனிப்பைக்கு பலங்கொடுக்கும் தீபனத்தை வளர்க்கும் வாய்நாற்றத்தை மாற்றி வாசனையை யுண்டாக்கும் வயற்றுநோயைத் தீர்க்கும்.

லூஊக்கே கஷகஷ.

கசகசா போஷத்துக்காய் வகைக்கு வராகனெடை பதினைந்து இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்து நாலுபங்கு சலம்விட்டு ஒரு பங்காய் கஷாயமிறக்கி அதில் ஒரு ராத்தல் தேன்சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டிவரும்போது வாதுமைப்பருப்பு சுரைப்பருப்பு அதிமதுரப்பால் வகைக்கு வராகனெடை ஐந்து இவைகளைப் பந்நீரிலரைத்துச் சேர்த்துக் கூழ்போற்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுதல் இரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது மார்பின்புண் குடலின்புண் இவைகளையாற்றும் இரத்தவாந்தியை நிறுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய இருமலை நீக்கும்.

சர்ஊனி.

செகப்பு முள்ளங்கிவிரை காராட்டுவிரை கர்பீஸ் சதகுப்பை ஓமம் சோம்பு கர்பிசின்வேர் வெள்ளரிவிரை மூலாம்விரை வகைக்கு வராகனிடை ஐந்து அக்கரகாரம் கோழிக்கீரைவிரை றூமிமஸ்தகி அகிற்கட்டை வகைக்கு வராகனிடை ஐந்து சாதிபத்திரி லவங்கம் திப்பிலிமூலம் வகைக்கு வராகனிடை மூன்று அம்பர் வராகனிடை ஒன்று இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைத்தேன் சரக்குகளைவஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சி சோத்துப்பதமாய் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனிடை ஒன்று முதல் வராகனிடை இரண்டுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது இடுப்பிற்கும்

குண்டிக்காய்களுக்கும் தீனிப்பைக்கும் வலிமைதரும் சிலேத்தும நீரைப்போக்கும் ஊத்தம் பிள்ளையிலுண்டாகின்ற மணலை நீக்கும் விந்துறச்செய்யும்.

பஞ்சசீஸ்.

காபுலிக்கடுக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய் கருங்கடுக்காய் தான்றிக்காய் இவைகளின்தோல் நெல்லிமுள்ளி சித்திரமூலம் சடாமாஞ்சில் சுக்கு மிளகு கோரைக்கிழங்கு வகைக்கு பலம் ஒன்று சுத்திசெய்த அரப் பொடி பலம் பத்து இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து முன்போல் தேனைக்காய்ச்சி சேர்த்துக் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனிடை ஒன்றுமுதல் வராக னிடை இரண்டுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அரப்பொடி க்குப்பதிலாக இரும்பைக்காய்ச்சி அடிக்கும்போ துதிருகின்றபொடி யைச் சேர்ப்பாருமுண்டு இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும் மூல ரோகத்தை நீக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் மேனியையுண்டாக்கும் சுக்கிலம் விரைவில் வெளிப்படுவதை நிறுத்தும்.

கப்பே அம்பர்.

அம்பர் குங்குமப்பூ ஜின்னுக்குட்டி கஸ்தூரி லவங்கம் சிற்ற ரத்தை சாலான்மிசரி றூமிமஸ்கிஇவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த் து சலத்திலரைத்து மிளகளவுமாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைத் தின்பதாலும் வாயிலடக் குவதாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பனமு முண்டாகும் புணர்ச்சி நீடிக்கும் வாய்க்கு வாசனையைத்தரும். நல்லுருசியையுள்ளதாக விருக்கும்.

கப்பே செதுவார்.

செதுவார் மாயேசுத்தரே அருபிலவங்கப்பூ ஸபாஸ வகைக்கு வராகனிடை இரண்டு சாதிக்காய் சிற்றரத்தை லூமிஷதகி சாலன் மிசரி கிச்சிலிக் கிழங்கு கர்பிஷ வகைக்கு வராகனெடை நான்கு இதுகளை பன்னீரிலரைத்து கடலையளவு மாத்திரைசெய்து நிழலி லுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

சிற்றரத்தைகுங்குமப்பூ மஷத்தகிகுந்திரிக்கம் கிச்சிலிக்கிழங்கு சடாமாஞ்சில் திப்பிலி லவங்கப்பட்டை வெள்ளைமிளகு தாவாலா வால்மிளகு சாதிபத்திரி சோம்பு சாதிக்காய் சாதான்மிசரி அனி சூன் அஷாருன் குலேசுருக வகைக்கு வராகனெடை ஒன்று அபினி

வராகனிடை இரண்டு செதுவார்கத்தூரி அம்பர் வகைக்குடாங்கு-1, தங்கரேக்கு-5, வெள்ளிரேக்கு பத்து இதுகளைப் பனிநீரிலரைத்துக் கடலைப்பிரமாண மாத்திரைசெய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுகளைத்தின்றாலும் வாயிலடைக்கினாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பமு முண்டாகும் தாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும் சலதோஷம் நிற்கும்.

முபர் ரேதில்குஷா.

துளையிடாத முத்து மூங்கிலுப்பு கருபாகால் சபான்கிலே அர்மனி வகைக்கு வராகனெடை-2, கஸ்தூரி வராகனெடை அரை இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் முத்தைப் பன்னீரிலரைத்துக்கொண்டு சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்துக் கஸ்தூரியையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்குக்கழஞ்சு 1-முதல் 2-வரையிற்றின்னவேண்டும் இது இருதயத்திற்கு வலிவைதரும் அதிகுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றிய தாதுநஷ்டந்தீரும் சூட்டைப்பற்றி உன்மாந்தந் தீரும்.

தாவுல் கஸக்.

உலர்ந்த யானை நெருஞ்சிற்காயைப் பச்சையானை நெருஞ்சிற்காய்ச்சாற்றில் நாலைந்துவிசை யூறவைத்துலர்த்திச் சூரணித்துப் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ்சேர்த்து லேகியமாகக்கிளறிச் சாப்பிட்டுவரச் சுக்கிலம் பெருகும்.

முறட்பா.

சுரஞ்சான் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு நிலப்பனங்கிழங்கு இவைகளிலொன்றைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு ஊசியாற் குத்திச் சலத்தில் அளியவேகவைத்து சலத்தை இறுத்துவிட்டு சருக்கரைப் பாகிற்சேர்த்துப் பக்குவமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடத் தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

கமிரேவர் வாரீத்.

பன்னீரிலரைத்த முத்துதோலா-10, பொடியாகக் கத்தரித்த கோராப்பட்டு தோலா-4, சுலேசுருக் கோழிக்கீரைவிரை வகைக்கு தோலா-2, வெள்ளிரேக்கு தங்கரேக்கு வகைக்குமாஷா-2, பன்னீர் சேர் கால் கற்கண்டு சேர்-3, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது குலேகுருஃ கோழிக்கீரைவிரை இதுகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து சேர்த்து மேற்படி முத்தையும் பட்டையுஞ் சேர்த்து கிளறிப் பின்பு தங்கரேக்கு வெள்ளி ரேக்குகளை யொவ்வொன்றாகச்

சேர்த்துப் பின்பு பன்னீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டுப் பதமாகக் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருகழஞ்சு முதலிரண்டு கழஞ்சுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது ஆற்றுமசத்தியை வளர்க்கும் தீபனத்தை அதிகப்படுத்தும் தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் உட்டின ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

கஜரி என்னும் சரீரத்திற் சொல்லப்படுகின்ற உடற்கூறுநாடிப் பரிக்ஷை மூத்திரப்பரிக்ஷை முதலியவைகளையும் அமலியென்னும் ரோகநிதான நூற்களிற்கே சாதிமாதமீறுகச் சொல்லப்பட்ட ரோக நிதானங்களையும் சிகிச்சாக்கிரமங்களையு மிகவறிந்து இந்த பாகசாஸ்திரமென்னும் நளபாக வீமபாகத்தின் சாஸ்திரத்திற் சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களுள் ஆகார பதார்த்தங்களை சதாபோசனத்திற்கும் அவுஷத பதார்த்தங்களை ஃகறுபாதீன் என்னும் அவுஷதவருக்கச் சாஸ்திர நூற்களில் சொல்லப்படுகின்றகிரமப்படி பலவித அவுஷதங்களாகச்செய்து போசத்து ரோகங்களை நிவர்த்திசெய்துகொள்வதுமன்றி வயித்திய சாஸ்திரங்களுட் புகலுகின்ற விதி விலக்குகளையுணர்ந்து வழுவாது நடப்பவர்கள் ஆயுள் ஆரோக்கிய சந்தான விருத்திகளையடைந்து இவ்வுலகத்தில் சுகமாக வாழ்வார்கள்.

16-வது முகுவியாத்தே அஸ்நான் பற்களுக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

தாதுமாதுளம்பூ படிக்காரம் மான்கொம்பு சுட்டகறி தாசனப்பொடி கடுக்காய்த்தோல் பாக்கு அக்கரகாரம் சமஃகெனும்பழம் சிரகம் பக்கீர் கோரைக்கிழங்கு மாசிக்காய் றூமிமஸ்த்தகி குந்தரிக்காய் ஏலம் மிளகு அன்னபேதி மூங்கிலுப்பு சேராங்கொட்டை எலும்பு கட்டகரி மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் இரும்பரப்பொடி ரோஜாப்பூ மூக்குத்தூள் புகையிலை சுட்டகரி சந்தரஸ்வெள்ளைக்குங்கிலியம் அன்னுச்சிப்பூ மஞ்சட்பலகறை பூமிசருக்கரைக்கிழங்கு முத்து மகிழம்பட்டை காட்டுவாழைவிரை கடல்நுரை வுளியங்கொட்டை வாலேந்திரபோளம் கொறுக்கைவேர் பவளக்கொடிமுதலிய பதார்த்தங்கள் பற்களுக்குறுதி தருவனவாம்.

16-வது முஜிராத்தே அஸ்நான் பற்களுக்காகா பதார்த்தங்கள்.

ஒட்டைப்பால் முள்ளங்கிக்கிழங்கு பனிக்கட்டி பொட்டிலுப்பு சலம் புளித்த பதார்த்தங்கள் அதிக சுடுகையானவைகளைச் சாப்

பிட்டு அல்லது குடித்தவுடன் குளிர்ந்தசலத்தை மிகவுங் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் பாதரசம் முதலியன பற்களைப் பலவீனப்படுத்தும் பதார்த்தங்களாம்.

17-வது முகுவிமாத்தே சேஷம்

கண்ணொளியை அதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் வாதுமைப்பருப்பு பெருஞ்சீரகம் முத்துசிப்பிசுட்ட சாம்பல் கோரப்பட்டு சுட்டுக்கரி கறுமாகஹறுபா பொன் வெள்ளி மிளகு கஸ்தூரி குங்குமப்பூ முத்து பஸ்பம் முதலிய பதார்த்தங்கள் கண்ணொளியை அதிகப்படுத்துவனவாம் இம்மருந்துகளைத் தங்கக் கம்பியாலும் காரீயக் கம்பியாலும் கண்ணிலிடவேண்டும்.

18-வது முஜிராத்தே சேஷம்.

கண்ணொளியைக்குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்.

கோவிசுக்கீரை சாப்பிரி சல்லாதுக்கீரை மசூரிப்பருப்பு கந்தனுவென்கின்றயிலை இவைகளை அதிகமாய்த்தின்றுவருவதும் ஸ்திரீசையோகமதிகமாய்ச் செய்வதுங் கண்ணொளியைக் குறைப்பனவாம்.

19-வது முகுவியாத்தே

தாதுவிர்த்திக்குரிய பதார்த்தங்கள்.

செகப்பு முள்ளங்கிக்கிழங்கு காட்டுக்கிழங்கு முள்ளங்கிக்கிழங்கு வெங்காயம் வெள்ளாட்டுப்பால் பசுவின்பால் நெய் பாற்சாதம் பாயசம் பேரீச்சங்காய் வாதுமைப்பருப்பு பிந்துஃகப் பெசமனு பிஸ்தாஷல்ஃகூஜா என்னும் பருப்புகள் சாலன்மிசரி ஷஃகாகுல் மிசரி பொசிதான்மிசரி கருஞ்சீரகம் நெருஞ்சிப்பழம் பகமன்சுபைது தூதரிசுருத்து தரிசுபைது தோல்போக்கிய எள் ஜர்தாலுவென்னும் பழம் நிலப்பனங்கிழங்கு தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு அக்கரகாரம் றாமிமஸ்தகி தொக்மேகந்தனு தொக்மேபியாச தொக்மேசர் தொக்கேஷல்கம் லவங்கப்பட்டை திப்பிலி கசகசா இஞ்சிக்கு அஷனு அஸாறான் கிச்சிலிக்கிழங்கு பாக்சிலாசார் போகவரிசி இரும்புச்சிட்டம் ரேகும்இக்ஷக்கன்கோர் வருஷத்துக்குமேற்படாத கொழுத்த ஆட்டுக்கடாவி னிறைச்சி கொழுத்த சேவலினிறைச்சி காடை கவுதாறிகளி னிறைச்சி புதிதாய் பிடித்த நல்ல சலத்தின் மீன்கள் கோழிமுட்டை ஊர்க்குருவியின் தலைமூளை முதலியபதார்த்

தங்கள் சுக்கிலத்தைப் பெருக்குவனவாம் என்பது விரை தொகு என்பது கொட்டை.

முதிரார்த்தே கைஜமுதல் முகுளியாத்தேபா ஈறுகச் சொல்லப் பட்டவைகளுள் ஒன்றுகத்தனித்தேனும் பலவர்க்கஞ் சேர்ந்ததே னும் கஷாயலேகியம் சூரணம்க்ஷர்பத்துமுதலிய அவுஷதங்களாக ரோகத்திற்குந் தேசத்திற்குந் தக்கபடிசெய்து உபயோகிக்க அவ் வவற்றிற்குச் சொன்ன குணங்களைக் கொடுக்கும்.

தாதுநஷ்டம்.

ஆகாரங்களுள் நின்று பிரிகின்றசத்து இரத்தமாம் அவ்விரத் தத்தினின்று பிரிகின்றசத்தே சுக்கில சோணிதங்களாம் அச்சுக்கில சோணிதங்கள் ஆயுள்விருத்தி சந்தானவிருத்தி பலம் காந்தி ஊக்கம் இவை முதலியவைகளுக் காதாரமாக விருக்கின்றன. அச்சுக்கில சோணிதத்தினின்றெழுகின்ற ஆவியால் லேபனமுதலிய காமக்குறி களுண்டாகும் அவ்வாறே ஆகார சீர்ணகாலத்திற் றீனிப்பையினின் றெழும் ஆவியாலும் மேற்படி குறிகள் அற்பமாகவுண்டாகும் அது குழந்தைகள் முதலிய யாவருக்கும் நித்திரையிற் காணப்படும்.

ஆனால் மேற்படி சுக்கில சோணிதங்களை தலை மூளை இருதயம் ஈரல் குண்டிக்காய் என்னு மிராசக்கருவிகளின் பலக்குறைவு முத லிய பல காரணங்களால் பலவீனப்படும்போது மேற்படி ஆவியெ ழாது அதனல் லேபனமுதலிய குறிகளுமிராது ஆனல் மேற்சொ ன்ன ஆகார சீரண ஆவியானது சுக்கில நரம்புகளிற் பிரவேசிக்கும் போது மேற்படி குறிகளுண்டாகும் அது சையோகத்திற்கிளைத்துக் குடப்புணர்ச்சிக்கும் இயாகாரணங்களை யுணராமல் பல அவுஷதங் களைத்தின்று சூடு அதிகரித்து பலவித ரோகங்களையடைந்து சுக்கி லத்தின் பலவீனத்தை நீக்குதற்குப் பதிலாகப் பின்னும் பல வீன ப்பட்டு நிராசையையடையாமல் தங்களுடைய சத்திகளைத்தாங்களே யறிந்து திருத்திக்கொண்டு மகிழ்வடையும்படி மேற்படி காரணங் களைப்பற்றிய குறிகளையும் அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையுஞ் சுருக்க மாய் அடியிலெழுதப்படுகின்றது. அவை வருமாறு:—

புருஷர்களுக்குச் சுக்கிலமென்றும் ஸ்ரீகளுக்குச் சோணித மென்றுஞ் சொல்லப்படுகிற சுக்கிலதாது ஒன்றேயாதலால் தாது நஷ்டமென்பது அவ்விருவருக்கு மொக்கும்.

இருதயத்தின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாது நஷ்டக்குறி.

இருதயத்தின் பலவீனத்தால் சுக்கிலத்தின் சக்திக்குறையுமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனித்துக் குறிகளொன்றோடொன்று சந்திக்கும்போது சோர்வடைந்து சுக்கிலம் வெளியாகிவிடும் இதற்குக் கொத்தமல்லிக் கீரைச்சாற்றிற் கற்கண்டு சேர்த்துக் காலையில் குடித்து வருவதாலும் இரண்டு பணவெடை முத்தைப்பந்நீரி லரைத்து மேற்படிசாற்றில் கலந்து கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்து வருவதாலும் நோஷதாருமுபர்ரா வேஹுறுவின்ற முத்துசேர்ந்த லேகியங்களைத் தின்று வருவதாலும் இருதயத்திற்கு பலங்கொடுக்கும். பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதாலும் இருதயத்திற்குப் பலமுண்டாகித் தாது நஷ்டம் நீங்கும்.

தலைமூளையின் பதவீனத்தைப்பற்றிய தாது நஷ்டக்குறி.

தலைமூளையின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில்தாது விருத்தி யுண்டாயிருந்தும் சையோக விருப்பமற்றே யிருக்கும் சில வேளையில் விருப்பமிருந்தாலும் அதிசீக்கிரத்திற் சுக்கிலம் வெளியாகும் இதற்கு ஆட்டுத்தலை மூளையைப்பசுவின்நெய் அல்லது வாதுமை நெய்யிற்பொரித்து நித்தியம் புசிப்பதோடு வாதுமை நெய்யை நித்தியஞ் சிரசிற்பூசி வருவதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மைதரும் வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மையுண்டாக்கித் தாது நஷ்டந் தீரும்.

ஈரலின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டம்.

ஈரலின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் அதிகவிரைவில் இந்திரியம் வெளிப்படுவதுமன்றிச் சம்போகமானவுடனே இருந்தவிடம்விட்டு யெழுந்திருக்கச் சக்தியற்றுப்போகும் இதற்குகாராட்டுக்கிழங்கை யனலில்வாட்டிச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பதாலும் அக்கிழங்கை யெந்தவிதக் கறிகளாகவாவது பலகாரங்களாகவாவது தித்திப்பாகவாவது செய்து தின்று வருவதாலும் புலவு கிச்சடி யிவைகளைச்சாப்பிட்டு வருவதாலும் யீரலுக்கு பலங்கொடுக்கிற வஸ்துக்களைச்சேர்த்து வருவதாலும் அடியிற்சொல்லுகிற லேகியத்தை ஒவ்வொரு வேளை தின்று வருவதாலும் யீரலுக்கு பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும் லேகிய முறை காராட்டுவிரை

சேர் அரைவெங்காயசேர் கால் சாதிக்காய் கிராம்பு லவங்கப்பட்டை வால்மிளகு சுக்கு திப்பிலி மிளகு வகைக்குத் தோலாவாக இவைகளைத் தேன் சேர்த்து லேகியஞ்செய்து சாப்பிடவேண்டும்.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனிக்கும்போது பயங்கரமான ஓர் சத்தமானது தற்செயலாய்க் காதில்விஷக் கேட்டுப்பயந்து சோர்வடைந்துபோய் இதற்கு சியாதாஞசிப் பந்தான் இவைகளிரண்டையுஞ் சமமாகச்சேர்த்துச் சலத்திற்கழுவி நிழலிலுலர்த்தி நெய்யில்வறுத்து தேனிற் கலந்து நித்தியமொரு வராகனெடையாக நாற்பதுநாளைக்குச் சாப்பிடுவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலங்கொடுக்கும். வஸ்துக்களுஞ் சேர்த்து வருவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

நரம்புகளின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

நரம்புகளின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் ஆண்குறிகோணியரைமுறைப்பாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும்இலேபனமில்லாமலேயிருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாய் நீர்த்தும் வெளுத்துமிருக்கும் ஆண்குறியடி சிறுத்தும் நுனிபருத்துமிருக்கும் இதற்கு மகசூனேக்குபசூல் அதீத்ஷரு பேபஞ்சூஷ என்று மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அக்கிரகாரத்தைப் பொடித்துச் சம்பங்கியெண்ணெயிற்கலந்தும் முள்ளங்கிவிரையை யெண்ணெயிலெரித்தும் நித்தியம் ஆண்குறியிற் பூசித் தேய்த்து வருவதாம் நரம்புகளுக்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிக சூட்டைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக் குறி.

அதிகச்சூட்டினால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் லேபனமும் உணர்ச்சியுங் குறைந்திருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாக வெளிப்படும் மஞ்சள்நிறமாகவும் நீர்த்துமிருக்கும் வெளிப்பட்டப்பின்பு எரிவந்த முண்டாகும் இதற்கு லுயேபேகபீர் மஹசூனேபுசூரி ஷர்பத்தே காசினி இவைகளைச்சாப்பிடத்தாதுநஷ்டம் நீக்கும்.

அதிககுளிர்ச்சி வறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்தில் குளிர்ச்சியும் வறட்சியும அதிகரித்ததினால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் இந்திரியமும் லேபனமும் குரைந்திருக்கும்

இதற்குக் கொழுத்த சேவலிரைச்சியின் பொரியலைக் கோதுமை ரொட்டியோடு நித்தியம் சாப்பிடுவதாலும் பாற்சாதம் பாயசம்ஷகாகுல் மிசரி காராட்டிக்கிழங்கு இவைகளின் முறப்பா வாதுமைப் பருப்பு தேங்காய் பிஸ்தாப்பருப்பு பிந்தலீரும்ப இவைகளை நித்தியஞ்சாப்பிடுவதோடு மாமிசபதார்த்தங்களில் சுக்கு லவங்கப்பட்டை ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி இவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதாலும் வப்புல்பான் என்ற விரையைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பதாலுந் தாது நஷ்டந்தீரும்.

அதிகரித்த சூடுவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டந்தீரும்.

சூடும் வறட்சியு மதிகரித்ததால் சுக்கிலசத்திக் குறையுமாகில் போகமும் லேபனமுமதிகரித்து விந்துகுறைந்து வெளிப்படும் இதற்கு கொடிமுந்திரிப்பழம் சீமைத்திப்பழம் இனிப்பு மாதுளம்பழம் முலாம்பழம் இவைமுதலிய கனிவர்க்கங்களும் குல்கந்து நெல்லிக்காய் சுரைக்காய் கொடி மாதுளங்காய் சீமை யிலந்தைப்பழம் இவைபோன்ற கனியின் முறப்பாக்களும் கோழிக்கீரை சுக்கான் கீரை புளியாரைக்கீரை முதலியதுகளும் ஆட்டின்தலைக்கறி குறைவு வராமல் உளுவை முதலிய தண்ணீர் மீன்கள் சருக்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சியபால் தாவுல்பகல் என்னும் வெங்காய ஷர்பத்து இவைகளும் சாப்பிடுவதால் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

அதிககுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்திற் குளிர்ச்சியுங் கொழுமையு மதிகரித்துச் சுக்கில சத்தி குறையுமாகில் போகங்குறைந்து விந்து நீர்த்து அதிகமாய் வெளிப்படுவதோடு லேபனமுங் குறைந்துபோகும் இதற்கு சர்சானியர் சர்ஹனி இத்திரீபலெகபீர்லு பூபேகபீர்மகசூனே ஹாலுவி மகசூனே குசையத்து சாலு முதலிய லேகியங்கள் இஞ்சி முறப்பா இவைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அரை வேகலாக வேகவைத்தகோழி முட்டையுடன் லவங்கம் லவங்கப்பட்டை சேர்த்தும் காடைகவுதாரி ஊர்க்குருவி புறு யிவைகளின் மாமிசத்தில் இஞ்சி மிளகு லவங்கப் பட்டை ஷாஜீருகடுகு லவங்கம் வால்மிளகு ஓமம் சீரகம் கடலைப் பருப்பு முதலியவைகளிலொன்றைக் கூட்டிச் சமைத்தும் சாப்பிடுவதாலும் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

மேற்சொல்லிய குறிகளைநன்றாயறிந்து அவ்வவற்றிற்குச்சொல்லிய அவுஷதங்களில் அவரவர்கள் தேகத்திற் கனுகூலமானதைச் சாப்பிட்டுத் தாதுநஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

20-வது முகுவியாத்தேதிமாக் தலை மூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்து நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்றாதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பு பன்னீர் நாரத்தம்பழம் பிந்துப்பருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைபருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின் தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால்முதலிய பதார்த்தங்கள் தலை மூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

21-வது முகுவியாத்தேதில் இருதயத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்றாதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராப்பட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம் பழத்தின்மேற்றோல் எலிமிச்சமொக்கு புளிசேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்புகிலே அர்மனிகிலே மகுதூம் முத்துபவழம் கர்ப்பூரம் கவஜபான் கொத்தமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூகென்பு இராஜவர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன் பாலங்கூபாதுறுஜ கடுக்காய் உஸதுகுதூஸபகமன் சுறுக்கமன் சுபைது செதுவார் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகரடில்மி சரிபிரஞ்கமிஷ்ஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருப்பா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி சந்திரா தாளிசப்பத்திரி லவங்கம் பிஷத்தாப்பருப்பு தாழம்பூத் திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

22-வது முகுவிளாத்தேஜிகர் ஈரலுக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அப்சந்தின் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அசாரூன்பிஷதாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினி ரோசாப்பூ ரிஷக்கிஷாகிஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் யீரலுக்கு வலிவைத் தருவனவாம்.

23-வது முகுவியாத்தே மேதா.

தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின்மேற்றோல் சமாக்கென்னும்பழம் பிகியென்னும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோஜாப்பூ கடுக்காய் முறப்பா அஸ்ரூன் மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறு லவங்கப்பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷுறு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

24-வது முகுவியாத்தே இஷத்தியா.

தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல்மிளகு சிக்கஞ்சீபீனேஸபர்ஜலி ஐரிஷக்கென்னும் பழங்காடி ரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

இரத்தக் கொழுமையின் குறி.

அவயவச்சோர்வு வண்டிலின் குளிர்ச்சிக்குச் சொல்லிய குறிகளுக்கு விரோதகுறிகள் இவைகள் இரத்தக்கொழுமையின் குறிகளாம்.

இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சியின் குறி.

தாகமின்மை எரிவின்மை கண்கள் நாசிறு நீர்மலம் சருமம் இவைகள் கறுத்து அல்லது வெளுத்திருத்தல் இவைகள் சுபாவஇரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குறிகளாம்.

இரசப்பெருக்கினுலுண்டான குளிர்ச்சியின் குறி.

ஆகாரக்குறைவு அசீரணம் மலப்போக்கு அதிக நித்திரை சோம்பல் கால்களில்வியர்வை உட்டினத்தை விரும்பல் தேகவெளுப்பு சருமங் குளிர்ந்துந் தளர்ந்தும் மிருதுவாயு மிருத்தல் புளியேப்பம் புலன்கள் குன்றல் வாயில் நீரோடல் மூக்கில் தெளிந்தநீரொழுகல் இவைகள் இரசப்பெருக்கின் குளிச்சிக்குறிகளாம் இரத்தத்தின் ஈரத்திற்கு மிதுவே குறிகளாம்.

வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சியின் குறி.

தேகமிளேத்தலுடன் கறுத்தல் இரத்தஞ்சுண்டல் குலேநோய் பொய்ப்பசி சோம்பல் வறட்சி வயறுப்பால் சிறுநீர் எண்ணேயைப் போலிறங்கல் மூலரோகமுண்டாதல் கீல்நோயுண்டாதல் அதிகயோசனே பித்தப்பெருக்கிற்குச் சொன்ன குறிகளுக்கு விரோதமான குறிகள் இவைகள் வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சிக்குறிகளாம் வண்டலின் வறட்சிக்கு மிதுவே குறிகளாம்.

வண்டல் அல்லது பித்தத்தாலுண்டான வறட்சியின் குறி.

தேகமிளேத்தல் வற வறப்பு மேனிகுறைவு உடம்புலர்த்தல் இவைகள் சுபாவவண்டல் அல்லது பித்தவறட்சியின் குறிகளாம்.

மூத்திரக்குறி.

சிறுநீர் சீமையத்திப்பழ நிறமாகவிருக்கில் இரத்தக் குறியென்றும் மாதுளம்பழ மல்லது கொடிமாதுளம்பழ நிறமாகவிருக்கில் பித்தக்குறியென்றும் குங்குமப்பூவைப்போல வெளுத்த செகப்பாக விருக்கில் இரசக்குறியென்றும் கருத்த இரத்த நிறமாக அல்லது ஆகாயநிறமாகவிருக்கில் வண்டலின் குறியென்றும் செவந்திருக்கில் இரத்தக்கொதிப்பின் குறியென்றும் வெளுப்பாக விருக்கில் வண்டலதிகரித்த குறியென்றும் அறிக.

சாதியக் குறிகள்.

நோயாளிக்குப் புத்திவார்த்தை கண்களின் பார்வை நித்திரை உரிசை தீபனம் இவைகளிற் குறைவில்லாமல் இயற்கையாக விருப்பது சாத்தியக் குறிகளென்றறிக.

அசாத்தியக்குறிகள்.

மேற்சொல்லிய சாத்திய குறிகளுக்கு விரோதமான குறிகளும் கண்களிலொன்று சிறுத்தாவது மூடிக்கொண்டாவதிருத்தல் நெற்றியின் தோலிழுத்துக்கொண்டிருத்தல் காதுகளின் சோணேகள் தொங்குத்தோடசைதல் மூக்கின் முனேயுயர்ந்து துணேகளன்றிருத்தல் மார்பிற் சூடதிகரித்தல் நெற்றியுங் காற்களுங் குளிர்ச்சியாதல் விரைவாக மூச்செறிவல் முகம் மஞ்சள்நிறமாதல் பார்வை மந்தப்படுதல்

இவைகளும் சுரரோகத்திற்கு சிறுநீர் கறுப்பதும் அசாத்தியக் குறிகளாம் இக்குறிகளைக் கண்டபோது சிகிச்சையினின்றும் விலக்க வேண்டும்.

முதிராத்தேஹைஜ

உதிரச்சிக்கலையெடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

பெருலவங்கப்பட்டை சிறுலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் ஜகுன் வாய்விளங்கம் சீமைச்சாமந்திப்பூ கோஷ்டம் வால்மிளகு பரசியா வுஷான் பக்பியூன் செந்தியாறு ஓமம் சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அஸாருன்காபிஸ் காட்டுப்புதினை குந்திரிக்கம் வாலேந்திரபோளம் பெருங்காயம் மிளகு சீரகம் அபஸந்தீன அப்திமுன் சடாமாஞ்சில் காரிஃகூன் கறுப்புக்கடலை ஊறவைத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் சூதககட்டை நீக்குவனவாம்.

முகுவியாத்தேதிமாஃ

தலைமூளைக்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்துநெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்ரூதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பூ பன்னீர் நாரத்தம்பழம் பிகதுஃபருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய் விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளின்இறைச்சி ஆட்டின் தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேதில்

இருதயத்திற்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்ரூதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராபட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புஸ்சேபுப் பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலே அர்மனிகிலே மகுதும்முத்துபவழம் கர்ப்பூரம் காவ்ஜபாட் கொத்துமல்லி ரோஜாப்பூ நாரத்தம் பழம் செந்தாமரைப்பூ கென்பு இராஜவிர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன்பாலங்கூடாது ரூஜகடுக்காய் குஸ்துகு தூஸ்ஹமன் சுறும்ஃபகமன் சுபைத்து செதுவாக் கிச்சிலிக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகாகுல்மிசாரி பிரஞ்சுமிஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம் தாம்பூலம் முத்துக் கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி கத்திரா தாளிசப்பத்திரிலவங்கம்

பிஸ்தாப்பருப்பு தாழம்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இரு தயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேசிகர்.

ஈரலுக்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அங்ஙஸந்தீன் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்குலவங் கப்பட்டை அஸாருன்பிஸ்தாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினி ரோஜாப்பூ சரிஷ்க்கீஷாஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த் தங்கள் ஈரலுக்கு வலிமைத் தருவனவாம்.

முகுவியாத்தே மேதா

தீனிப்பைக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின்மேற்றோல் சமஃ கென்னும்பழம் பிகி எனும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோஜாப்பூ கடுக்காய் முறப்பா அஸாருன் மிளகு ஓட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாது ளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் றூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லதுசேவலின் கற்குடல் முதலியபதார்த்தங் கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

முகுவியாத்தே இஸ்தியா.

தீபனத்துக்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ் பீனேஸபர் சலிசரிஷ்க்கென்னும் பழம்காடி ரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீர கம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஓட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த் தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

வேறு வாந்திக்கு.

உலர்ந்த தேற்றும்பழத்தின் மேற்றோல் அல்லது உலர்ந்தமரக் காளான்காயின் உட்சதையை ஆறுமாஷாமுதல் 8-மாஷாவரையில் பொடிசெய்து வெந்நீரிற்குடிக்க வாந்தியாகும்.

முக்கை அல்லது வாந்திமருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னால் இலேசான போசனஞ் செய்யவேண்டும். வாததேகத்திற்கு வாந்தி மருந்து வெறும்வயற்றிற் கொடுக்கவேண்டும் உஷ்ண தேகத்திற்கு

லேசான உளுந்துக்கஞ்சியல்லது அரிசிக்கஞ்சியைக் கொடுத்துச்சற்று நேரத்திற்குப் பின்பு வாந்தி மருந்து கொடுக்கவேண்டும் தேகத்தி லதிகச் சூடில்லாமலும் சுகமில்லாமலு மிருந்தால் அத்தா முதலிய வாசனை யெண்ணெய்களைச் சரீரத்திற்பூசவேண்டும் வாந்தி நன்று யாகாவிட்டால் மூன்றுநாள் சுத்தசல ஸ்நானம்செய்வித்துப் பலவித சாதமும் கொழுத்த ஆட்டிறைச்சி சேர்ந்த சாதமுங் கொடுத்துவந்த பின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும் குளிர்ந்த காற்றடிக்கும் போது சூடானவிடத்தி லிருக்கவேண்டும் வாந்தியாகும்போது கண் களின்மேல் வஸ்திரத்தைக்கட்டி வைக்கவேண்டும் நிமிந்துட்கார்ந்து இடுப்பை யொருவன் பிடித்துக்கொண்டிருக்கச்செய்து வாந்தி செய்ய வேண்டும் நின்றுகொண்டு வாந்திசெய்வதால் மாசுகள் நன்றாய் வெளி ப்படுமென்று சொல்வாருமுளர் ஒருநாளைக்குக்குடித்துவிடக்கூடாது மறுநாளுங் குடிக்கவேண்டும் கூடாமையால் ஒருநாள்விட்டுக் குடிக்க வேண்டும் உண்டின காலமாகவும் உட்டின தேகமாகவு மிருந்தால் வாந்தியானபின்பு குளிர்ந்த சலத்தால் முகத்தைக்கழுவிக்கொண்டு வென்னீர் அல்லது காடிநீர்கலந்த சுகஞ்சிபீனேக்கந்தி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும் குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்கு வெந்நீ ராலேயே முகங்கழிவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது சிகஞ்சிபீனே அஸலி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும் பின்புஅகிற்கட்டை மின்க்கால் 1-அல்லது ரூமிமஸ்தகி வராகனெடை-1 பொடிசெய்து சர்க்கரை கலந்த கருப்பஞ்சாற்றில் அல்லது ஆப்பில் பழச்சாற்றிற் குடிக்கவேண்டும். அல்லது குல்கந்தும் இந்தீரீபலேஸக்கீர் என்ற லேகியமுஞ்சேர்த்து முன்போற் குடிக்கவேண்டும் வயற்றுநோயல் லது கோளாறுண்டாகில் கொழுத்துப்பருத்த சேவலின் சாற்றைக் குடிக்க நீங்கும். விக்கலுண்டாகில் வெந்நீரைக்கொஞ்சங் கொஞ்ச மாய்க்குடிப்பதாலும் தும்பல் வரச்செய்வதாலும் நீங்கும் மார்நோய் விலாநோய் வயறுப்ப லிதுகளுண்டாகில் ரோகனே குல்ரோகனே பாபூனு போன்ற தயிலங்களைத்தடவி வெந்நீரையொற்ற நீங்கும் தீனிப்பையில் மாசுகள திகமாக விருந்தாலது வெளிப்படுகிறவரையில் இரண்டு மூன்றுமுறை வாந்திக்கிக் கொடுக்கவேண்டும் விஷமருந்து களைத் தின்றுவிட்டபோது பாலும் நெய்யுஞ்சேர்த்துக்குடித்துவாந்தி செய்யவேண்டும். காடியுங் கற்கண்டுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சுவதை சிகஞ்சபீனே அஸலியென்றுஞ் சொல்லப்படும். இந்திரியலே சக் கீர்யென்பது இலகுதிறிபலாதி லேகியம் ரோகனேசூல் என்பது ரோசாப்பூத்தயிலம் ரோகனேபாபூனு வென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம்.

முதிராத் நீர்ப்பேதி.

முதிராத்தென்பது தேகத்திலுள்ள மாசுக்களை நீரின்வழியாக இறக்குவதாம்.

குளிர்ச்சியான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்.

காசினிவிரை வெள்ளரிவிரை கோழிக்கீரைவிரை சுரைவிரை அறுகங்கட்டை நெருஞ்சில்வேர் நெருஞ்சில்கீரை மணத்தக்காளி சிறுகீரை முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்.

சூடான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்.

சோம்கர்பிஷ அனிசூன் சதகுப்பை ஓமம் அன்னாசிப்பூ லவங்கப்பட்டை சதாபிலை சூபாசரக்கொன்றைக் காயின்மேலோடு பெருலவங்கப்பட்டை பரசியவுஷான்பு மிச் சருக்கரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அசாறுன் சடாமாஞ்சில் கருஞ்சீரகம் பொதினா கடலை யூறவைத்த நீர் முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் உட்டின பதார்த்தங்களாம்.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளிலிருக்கு மாசுகளை நீர்ப்பேதியாலிறக்குவது மிகநன்று மாசுகளதிகமாக விருக்கில் பேதிக்குக்கொடுக்காமல் அல்லது இரத்தங்குத்தி வாங்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது யீரலிலிருக்கு மாசுகள் மேற்பாகத்திலிருந்தால் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுப்பது நன்று அடிப்பாகத்திலிருந்தால் பேதிக்குக் கொடுப்பதுநன்று பேதியாலும் நீர் பேதியாலும் வியர்வைப் பெருக்கு நிற்கும் வியர்வைப்பெருக்கால் பேதியும் நீரும் கட்டும் நீர்ப்பேதியால் நுண்ணியமாசுகள் நீங்கும் கொழுமையைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு மாத்திரம் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கலாம் ஆகையால் கீல்வாதம் பக்கவாதம் நீர்க்கோவை இவைகள் நீர்ப்பேதிற்றீருமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றன முன்ஜிஷகொடுக்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது.

அலக் அட்டை விடுதல்.

காரணமில்லாமலும் 12-வயதிற்கு முன்னும் 61-வயதிற்குப் பின்னும் சதுர்த்தசி பூரணையிலும் ஸ்நானஞ்செய்த பின்பு அட்டைவிடக்கூடாது ஆனால் இரத்தங் குழம்பேறியிருந்தால் ஸ்நானஞ்செய்த ஒருமணி நேரத்திற்கு பின்பு விடலாம்; பிரதமை விதியை

யிலும் காலேயில் முதற்சாமத்திலும் அட்டைவிடுவது நன்றுமாசுகள் ஒரே அவயவற்றிற்றங்கி வீங்கியிருந்தாலும் நரம்பைக் குத்தி இரத்தம்வாங்காமல் அட்டைவிடுவதிற் பயனில்லே நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குவது அவசிமானதாக விருந்தாலுமித்தேசத்தில் வழக்கமில்லாமையா லதைக்குறித்துச்சொல்லவில்லே.

சகலரோகங்களேயும் ரோகநிதானக் குறிகளாக வின்னரோகமென்றறிந்துக் கொண்டபின்பு அடியிற் சொல்லுகிற குறிகளாலும் மூத்திரக்குறி நாடிமுதலியதுகளாலும் இன்னசத்தைப்பற்றியதென்றறிந்து சாஸ்திரங்களிற் சொல்லியபடி சுபாவச் சத்துக்களுக்குச் சடுதியில்நேரிட்ட விகற்பங்களேப் பற்றியதாக விருக்கில் மோகிதிலாத்து அல்லது சாந்த வஸ்துக்களே முன்னேகொடுத்துச் சாந்தப்படுத்தவேண்டும் அசுபாவ சத்துக்களின் லேசான விகற்பமாயும் இரைப்பைஜயு மதைச்சேர்ந்த விடங்களேயும் பற்றியதாயுமிருக்கில் முளேயன் அல்லது இலகுபேதியை முன்னேகொடுக்கவேண்டும் அல்லது முக்கை அல்லது வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும் விகர்ப்பித்த அசுபாவசத்துக்கள் நரம்புகளிலேயிருக்கில் முன்ஜிலாத் அல்லது பக்குவப் பதார்த்தனே முன்னே கொடுத்து பிரித்திறக்க வேண்டும் மேற்படிசத்துக்கள் நரம்புகளிலேறியிருக்கில் முன்ஜ அல்லது பக்குவப்படுத்துவதைக்கொடுத்து முசகில் அல்லது பேதிக்குங்கொடுக்கவேண்டும் முதிர்ராத் அல்லது நீர்ப்பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும் இப்படி கிரமப்படி முன்னேகொடுத்தபின்பு அந்தந்த ரோகங்களுக்குரிய அவுஷதங்களேக்கொடுக்கவேண்டும் அதனல் ரோகங்கள் சீக்கிரத்தில் தீரும் அப்படி மோகில்லாத அல்லது சாந்த பதார்த்தங்கள் முதலியதுகளேக் கிரமப்படி முன்னேகொடாமல் ஆரம்பத்திற்றனே அவுஷதங்களேக் கொடுத்தால் ரோகமுந்தீராமல் அவுஷதங்களும் வியர்த்தமாகும் இதுவே யூநாநி வயித்திய சாஸ்திரத்திற்சொல்லி யிருக்கும் சிகிச்சையின் ஆரம்பக்கிரமமாம் நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குதல் அருதுசெய்தல் மூத்திரப்பரீக்ஷை முதலியதுகளே இனிப்பதிக்கும் அசுவினிதேவர் ஆயுள்வேதத்திற்றெளிவாய்க்காணப்படும்.

மேற்சொல்லிய அசுபாவச்சத்துக்களின் குறிகள்.

சரீரத்தைப் போஷிப்பதற் காதாரமாகிய சத்துக்கள் நான்காம் அவையாவன இரத்தம் பித்தம் இரசம் அல்லது சிலேத்துமம் வண்டல் அல்லது வாதமாம் அவற்றுள் இரத்தம் சூட்டுடன் கொழுமை

யையும் பித்த சூட்டுடன் வறட்சியையும் இரசம் குளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் வண்டல் குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையுஞ் சுபாவகுணங் களாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதுவுமன்றி பாத்வாயு அல்லது காற் றென்பதொன்றுண்டு அது நான்கு சத்துகளினின்று மெழுகின்ற குளிர்ந்த ஆவியாக விருக்கின்றன விசேஷமாய் வண்டலினின்றும் இரசத்தினின்றுமே யுண்டாகின்றது அஃதுண்டாதற்குக் காரண மாகிய சத்துக்களின் சுபாவகுணங்களையே பெற்றிருக்கின்றது.

முஸ்கிலா பேதி.

முஸ்கிலாத்தென்பது அசுபாவச்சத்துக்களை யிறக்கும் பேதியாம்.

பித்தத்தை நீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல் புளிதுருஞ்சபீன்குலேபனப்ஷா மக மூதா ஷாத்துரு ஆலூபுகாரா ரோசாப்பூ சீர்கிஷக்கிஞ மக்கிகசூஸ் விரை சரக்கொன்றைப்புளி அப்சந்தீன் லப்லாப்சிபர் இவைபோ ன்ற பதார்த்தங்கள் பித்தநீரை யிறக்குவனவாம் இவைகளில் மக மூதாவைச் சுத்திசெய்யாமற் சேர்க்கக்கூடாது இவைகளில் சிலது சத்திகுறைந்தும் சிலது சத்தியதிகரித்தும் மிருப்பதால் தனியாக வாவது கலந்தாவது தக்கபடி பிரயோசிக்க வேண்டும்.

தொந்தபித்தத்தை நீக்கும் பேதிமுறை.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் வராகனெடை-6, ஆலூசியா-15, நபிஸ்தான-20, ஷாத்துராசிஞமக்கி வகைக்கு வராகனெடை-3, உன்ஞப்காசினிவிரை வராகனெடை-2, கசூஸ்விரை வராகனெடை 1½-சீர்கிஸ்த் அல்லது துருஞ்ஜபீன் அல்லது இரண்டும் வராகனெ டை 10-முதல் 15-வரையில் தகுந்தபடி சேர்த்துக் கொள்ளவும் பேதிநன்ருயாகாதென்று தோற்றினுல் சரக்கொன்றைப் புளியையுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளவும் கஷாயமாகவாவது ஊறவைத்தாவது குடிக்க வும் இது சேர்ந்த பித்தநீரை யிறக்கும் சரக்கொன்றைப் புளி சேர் த்தால் வாதுமை நெய் அல்லது பனப்ஷா யெண்ணெய் வராக னெடை-1, சேர்த்துக்கொள்ளவும் ஒரு சத்தையே யிழுக்கும்படி யான பேதியில்லை ஆனுல் பித்தநீரை யதிகமாக வெளிப்படுத்துவ தைப் பித்தபேதியென்றும் வண்டல்நீரை யதிகமாகவெளிப்படுத்து வதை வண்டலைநீக்கும் பேதியென்றுஞ்சொல்லப்படும் சுரத்திஞரம்

பத்தில் கடுக்காய்பேதி கொடுக்கலாகாது. ஏனெனில் ஈரலைப்பற்றிய நீரையிழுக்கும் ஆகையால் இரண்டு வாரத்திற்குப் பின்பு கொடுக்கலாம் கொடுக்க வேண்டியதாக நேரிட்டால் வாதுமை எண்ணையில் பிசறி பேதாளு இஸ்பேகோல் முதலிய விரைகளின் கோழைகளிலாவது ஈரலுக்குப் பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் கஷாயத்திலாவது கூட்டிக்கொடுக்கத் தீபனம் செய்யாது.

இரசத்தை நீக்கும் பேதி பதார்த்தங்கள்.

சீமைச்சிவதைவேர் காக்கட்டான்விரை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதைகஂகாரிகஂகூன அப்புல் முஹூக்பிஸ பாஜசுரஞ்ஜான் ரேவல்சீனி சுக்குமைசாட்சி ஆமணக்கெண்ணெய் சரக்கொன்றைப்புளி கருஞ்சீரகம் ஹப்பே அயாரிஜகஂகந்தரிபூன்மாகி ஜகாஜகிர்முல்கஂ கஸக்தாளுசிக்காய் இவைபோன்ற வஸ்துக்கள் இராசநீரையிரக்கும் கப் என்பது மாத்திரை.

தொந்த விரசநீரை நீக்கும் பேதிமுறை.

அயாரிஜபக்ராதிருப்பூ தேசுபேத் அப்புநீல் வகைக்கு வராகனெடை கஂகாரிக்கூன் அனிசூன் வகைக்கு வராகனெடை அறை பேய்க்குமட்டிக் காய்ச்சதை இந்துப்பு வகைக்கு டாங்கு-1, இவைகளையரைத்துப் பெருஞ்சீரகப்பாலில் கரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். இது தொந்தவிரசத்தை யிறக்கும் பேதியாம்கஂகாரிக்கூனை யிடிக்காமல் பிசைந்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

காரசாரப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்திரண்டாவது.

ஆகாரப் பதார்த்தப் படலம்.

சம்பா பச்சையரிசிச் சாதம்.

மேன்மைபெற்ற உத்திர தேசத்தைச்சேர்ந்த காக்கிநாடா பஜவாடா முதலான தேசங்களி லுண்டாயிருந்தும் கிருஷ்ணா கோதாவரி துங்கபத்திரா முதலான நதிகளின் ஜலத்தினுல் விளையப்பட்ட சம்பாப் பச்சையமுதை ஏழுதரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து அதற்குத்தக்க பிரமாணமா யுலைவைத்து அடுப்பிலேற்றிப் பாகஞ்செய்து அருந்தவத்தினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகம் தழைக்கும் அழகு கொடுக்கும் ஜீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குடற்கட்டு உண்டாகும் குளிர்ந்த தேகத்துக்கு வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் தவிடுபோகக்கழுவிச் சலத்தில் நன்றாய் ஊறவைத்துத் தண்ணீர் போக்கவேண்டும்.

கார்ப்பச்சையரிசிச் சாதம்.

மிக்க சிறப்புற்றோங்கிய இப்பரதகண்டத்திற் கீர்த்திபெற்ற காஞ்சீபுரம் அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவிரிப்பாக்கமுதலான விடங்களுக்குப்பாயும் பாலாற்றின் ஜலத்தினுல் விளையும் கார்ப்பச்சமுதை 9-தரம் ஜலம்விட்டுக்களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து பாகஞ்செய்து உண்ணுவதி லுண்டாகும் குணமரிவன.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாகு மதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும்வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கும் மலத்தைக்கட்டும் வயிற்றில் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மிளகும் சீரகமும்.

புழுங்கலரிசிச் சாதம்.

சோழதேசத்தி லுண்டாயிருக்கும் தெளிந்த அலைகளையுடைய காவேரி கொள்ளிடமுதலான நதிப்பிரவாகங்களினுல் விளையும்நெல்லைக்கொண்டுவந்து அவித்து உலர்த்தி குத்திய புழுங்கலரிசியை உரலிற்போட்டு களங்கமறத்தீட்டி செவ்வையாய்ச் சலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திலிட்டு அடுப்பிலேற்றி நளபாகம்போற்செய்து புசிப்பதனுலுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அற்ப இரத்தத்தை உண்டாக்கும் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் பலயீனருக்கும் குடல் புஷ்டி இல்லாதவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஆகும் வியாதி தேகபுஷ்டி குறைந்துபோம் பரிகாரம் ஆவின் நெய் பால் மாம்சமுமாம்.

கிச்சிடிச் சாதம்.

முதலிற்கண்ட நதிகளைச்சார்ந்த பஜவாடா காகிநாடா முதலான தேசங்களில் விளையப்பட்ட தாவள்யமாகிய பச்சரியும் மேற்கே மலை நாடுகளைச்சார்ந்த பூமியில் விளையப்பட்ட துவரம்பருப்பும் கடலைப் பருப்பும் வெண்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டுஞ் சேர்த்து படியரிசிக்குப் பருப்பு தினிசிலொன்றுக்கு ஒருபாகமும் வெங்காயம்பலம் 5-ம், பூண்டுபலம் இரண்டரையுஞ்சேர்த்து சமயற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில் நெய்பலம்பத்துவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கி ஆறவைத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் வலிவாவன.

இதன் குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலியுண்டாகும் தேகத்தழைப்பும் தாது விர்த்தியும் அதிகரிக்கும் தொழில் செய்பவருக்கும் குதிரை முதலிய சவாரிகாரருக்கும் மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளும்இதில் மாமிசம் சேர்த்துச் சமைத்தால் தேகத்தழைப்பும் கொழுமையும் உண்டாகும் வியாதி பலயீனருக்கு மந்திக்கும் பரிகாரம் பொதீனாதுவையல் அல்லது சீரகமுமாம்.

பசுவின் பாற்சாதம்.

உத்தரதேசத்தின் செழித்து வளர்ந்து யமுனை நருமதை சரஸ்வதிவேணி துங்கபத்திரை முதலாகிய பரிசுத்த தீர்த்தத்தை யருந்திப் புல்லென்பதைப் புசியாமல் சோளத்தண்டு கம்புத்தண்டு பருத்திக்கொட்டை முதலாகியதைப் பட்சணமாகக்கொண்டு வடக்கத்திப் பசுவெனச் சிறப்புற்ற பேர்வகித்து கொண்டிருக்கும் பசுவின் பாலைக் கறந்து சிவக்கக்காய்ச்சி சாதத்தில்விட்டுப் புசித்தால் அதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கும் நுரையீரலுக்

கும் வலிமைகொடுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் இருமலை நீக்கும் வியாதி சீதள தேகத்துக்கு நீர் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் சருக்கரை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

பசுவின் தயிர்சாதம்.

மேற்படி ஊரில் வசிக்கும் பசுவின்பாலைக் காலையிலு மாலையிலு மிடைவிடாது கறந்து ஒன்றாகக்காய்ச்சி புரமோர் விட்டுத் தோய்த்திராநின்ற தயிரை மறுநாட்காலையி லேடையெடுத்துவிட்டு அன்னத்தில் விட்டுப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் ஈரமுமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தில் நீரையேற்றி அதினோட்டத்தைக் குறைப்பதுமன்றி மயிர்க்கால்களில் அடைந்து தேகவெப்பத்தை வெளிப்படவொட்டாமல் தடைபண்ணும் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தாகத்தையடைக்கும் சூட்டையகற்றும்தேகயெரிவைச் சாந்திபண்ணும் தயிர் புளிப்பேறியிருந்தாற் சீக்கிரத்திற் சீரணமாம் வியாதி சீதளம் சுரம் வயிற்றிற்களிம்பு உண்டாகும் தலைவலி உண்டாகும் பரிகாரம் வெங்காயம்.

மோர்ச்சாதம்.

இது மேற்சொல்லிய பசுவின்பாலாவது அல்லது எருமையின் பாலாவது வெள்ளாட்டின் பாலாவது கறந்து நன்றாய் சிவக்கக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வைத்திருக்கப்படாநின்ற தயிரையெடுத்து மதியில் கடைவதினாலுண்டாகிய நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டுப் பின்பு அந்த மோரைச் சாதத்தில் விட்டுப் புசிப்பதினாலுள்ளபலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தின் சூட்டையாற்றிப் பித்தத்தின்கொதிப்பைத்தணித்து தேகயெரிவையும்போக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கண் குளிரும் பித்தமயக்கம் போகும் தாகமடங்கும் களைதீரும் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாய் உதிரசுரம் உதிரம் அதிகரித்து தலைவலி காணல் இவைகளைமாற்றும் வியாதி நீரிழிவு உண்டாக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நோயைச்செய்யும் பரிகாரம் இரும்பைச் சிவக்கக் காய்ச்சி நன்றாய்த்தோய்த்து முறிக்கவும் இதுபசுவின்மோர் எருமை மோர் வெள்ளாட்டுமோர் ஒட்டையின்மோர் இவைகளுண்டாகிய குணமாம்.

ஆகார பதார்த்தபடலம் முற்றிற்று.

இருபத்திமூன்றாவது
ரொட்டிவகைப் படலம்.

கோதுமைமாவின் ரொட்டி.

சிறந்த உத்தரதேசத்திற் கீர்த்திபெற்ற பங்காளம் பம்பாய் முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மராட்டதேசங்களிலும் விளையாநின்ற செழுமைபெற்ற நன்செய் புன்செய் தானியங்களிலும் நவதானியங்களிலும் ஒன்றாகிய கோதுமையைக் கொண்டுவந்து பதமாயரைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதிகுண்டிக்காயில் கல்லுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடியும் தேனுமாம்.

பழைய ரொட்டி.

மேற்கூறிய கோதுமைமாவினாற் செய்த ரொட்டியை நாட்படவைத்துப் பின்பு அதனையெடுத்துப் புசிப்பதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் சீரணமாம் வியாதி உதிரத்திலுள்ள கொழுமையை வளரச்செய்யும் சூடு அதிகரிக்கும்வயிற்றில் வலியுண்டாகும் பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைத் தவிட்டின் ரொட்டி.

முன்சொன்ன பரிசுத்தமாகிய கோதுமையின் தவிட்டைமூன்றுதரம் புடைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் கறுத்த உதிரம் உண்டாகும் அதிக உழைப்பாளிகளுக் கொத்துவரும் சீரணமாம் வியாதியதிகரிக்கும் வறட்சியுண்டாம் மலம் அதிகரிக்கும் சத்துகுறையும் தினவுண்டாகும் வயிற்றில் வலிகாணும் பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைப் புளித்தரொட்டி.

இப்போது சொல்லிவந்த கோதுமைமாவைப் புளிப்பாக்கி ரொட்டிசுட்டுத் தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்த உதிரத்தையுண்டாக்கும் சௌக்கியம் கேதந்தழைக்கும் கொழுமை அதிகரிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் விரைவில் சீரணமாய் வியாதி சூட்டுடம்புக்குச் சூடதிகரிக்கும் பரிகாரம் வெண்ணெய் அல்லது பாயசம்.

கோதுமை நொய்ரொட்டி.

இதுவரையிற் சொல்லிவந்த வலிவுபொருந்திய கோதுமையி லுண்டாகும் நொய்யைத் திட்டமாக ரொட்டிசுட்டுத்தின்ற லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்தரத்தத்தையுண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் தீபனமுண்டாகும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக் கொடுக்கும் பரிகாரம் வாதுமைப்பருப்பும் பாலும் சேர்ந்த பாயசம்.

நாட்டுக்கோதுமை ரொட்டி.

நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த உத்தரதேசத்துக் கோதுமையின் சங்கதிநிற்க நாட்டுக்கோதுமை யென்றும் பல்லாரி பெங்களூர் முதலாகிய திவ்விய பிரதேசங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையைப் பக்குவமாய் ரொட்டிசுட்டு தின்பதின் பலனை சொல்லுகின்றோம்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் அழலையை மாற்றும் தாகமடங்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கும் வயிற்றில் வலியுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மாம்பழத்திற் கூட்டிச்சாப்பிடவும்.

அரிசிமாவின் ரொட்டி.

இப்பரதகண்டத்தைச் சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிபுரத்தேச முதலாகியதில் விளையாநின்ற

நெல்லைக் கொண்டுவந்து அரிசியாக்கி அதை மாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டி சுட்டுத் தின்னுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உழைப்பாளிகளுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் திமிருண்டாகும் நெஞ்சுகரிக்கும் மந்திக்கும் வயிறு வலிக்கும் களிம்புகட்டும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் பொதினாவும் சீரகமுமாம்.

கடலைமாவின் ரொட்டி.

புகழோங்கிய புஞசதாராவென்னும்தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் மேன்மைபெற்ற கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு வந்து மாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிசெய்துத் தின்னுவதினாலுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் தேகவலிமையுடையவர்களுக்கு அநுகூலமாயிருக்கும் வியாதிமந்திக்கும் குடலிற்காற்று அதிகரிக்கும் யீரல்வலிதைகுறையும் பரிகாரம் கொழுப்புச்சேர்த்து சமைக்கவேண்டியது.

உளுந்துமாவின் ரொட்டி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரிகடைப்பைமுதலிய ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய பெருமைபெற்ற உளுத்தம்பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்து பாகமாய் ரொட்டிசெய்து புசித்தால் அதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவைகொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறுவுப்பும் காற்றுண்டாகும் பரிகாரம் பொதினா சீரகம் இஞ்சி.

சோளமாவின் ரொட்டி.

சிறப்புற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் சில்லாவைச்சார்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய

சோளத்தைக் கொண்டுவந்து குத்தி ஊறவைத்திடித்து மாவை ரொட்டிசெய்து சாப்பிடுவதிலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

அற்பச்சூடும் அதிகவறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் குளிர்ந்ததேகத்துக்கு அனுகூலமாம் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுகொடுக்கும் வியாதி தினவுண்டாகும் மந்திக்கும் பரிகாரம் பால் அல்லது வெண்ணெய்.

கம்புமாவின் ரொட்டி.

மேற்கே சேலம் சித்தூர் முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங்களி லொன்றாகிய கம்பைக் கொண்டுவந்து குத்திவறுத்து மாவரைத்து நேர்த்தியாக ரொட்டிசெய்து அருந்துவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி சத்துக்குறைத்து மலம் அதிகரிக்கும் மந்தப்படும் திமிர்மயக்கும் அதிகரிக்கும் தலையரிக்கும் நீர் அதிகரிக்கும் அசதியுண்டாகும் பரிகாரம் பொதினுதுவையல்.

கேழ்வரகு ரொட்டி.

மேற்கண்ட கிராமங்களிலேயே விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துப் பதமாய் ரொட்டி செய்துத் தின்னுவதா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவு உண்டாகும் பசிதீபனமாகும் வியாதி தேகத்தில் வறட்சி அதிகரிக்கும் சூடுண்டாகும் மூலசுரத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் பரிகாரம் நெய் வெண்ணெய்.

ரொட்டிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தி நான்காவது
தானியவகைப் படலம்.

கோதுமை.

சிறப்புற்ற வடதேசத்தைச்சார்ந்த பம்பாய் பங்காளா முதலிய கிராமங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையினாலுண்டாகுங் குணம்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் ஆத்மாவின் அனலை அதிகரிக்கச்செய்யும் பசி தீபனம் உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாம் வயிறு வலிக்கும் கருப்பைச் சுருங்கச்செய்கிற குணமிருப்பதால் மந்தப்பிரசவத்துக்கு வழக்கமாய்க் கொடுப்பதுண்டு. பிரசவவேதனை கண்டிருக்கிற பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிற நோயை அதிகப்படுத்தி சிசுவைச்சீக்கிரத்தில் வெளிப்படுத்திவிடும். மாதர்கள் பிரசவவேதனைப்படும்போது கருப்பைக்குப் பலமில்லாமல் மெதுவில் சுருங்கிக்கொண்டு சண்டி நோயுடன் வருத்தப்படுகிறவேளையில் இதைக் கொடுக்கவேண்டியது. கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்து ரத்தப்பிரவாகத்தை நிறுத்தி இதைக் கொடுக்கவேண்டியது பரிகாரம் உப்புங்காடியும்.

நாட்டுக் கோதுமை.

மிகவுஞ் சிறப்புற்றோங்கிய தேசங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக் கோதுமையினாலுண்டாகுங் குணம்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியும் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம். சௌக்கியம் சூட்டையடக்கும் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் பேதியைக்கட்டும் வியாதி வாத வுடம்புக்கு மலச்சிக்கலுண்டாகும் நீர்த்தாரையின் வலிவைக்குறைக்கும் பரிகாரம் ஆவின் நெய் வெண்ணெய்.

சம்பா நெல்.

இந்த பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிக்ஷேத்திரமுதலிய பரிசுத்தபூமியில்விளையாநின்ற சம்பா நெல்லரிசியைப் புசிப்பதினாலுண்டாகுங் குணம்.

இதன் குணம்.

சூடு கொழுமை வறழ்ச்சி இவை மூன்றுஞ் சமமாக இருக்கும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தில் நல்ல சத்துகளை உண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் அழகுண்டாகும் தீபனமாகும் உமியோடு கஷாயமிட்டுக் குடிக்க வயற்றில் மரித்துப்போன பிண்டம் வெளிப்படும். அதின் உமிவிஷமிக்கும் வியாதி வயிறு வலிக்கும் குடலிற் கட்டையுண்டாக்கும் பரிகாரம் உமிபோக நன்றாய்க் குத்தவேண்டும்.

கார் நெல்

மேற்கண்ட பரதகண்டத்தைச் சேர்ந்த மேற்படி ஊர்களில் விளையாநின்ற கார்நெல்லரிசியைக் கொண்டுவந்து பதமாகச் சமையல் செய்தாலதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியும் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடல்பருக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு வலிக்கும் வயிற்றிற் காற்றையுண்டுபண்ணும்பரிகாரம் மிளகு சீரகம் பொதினாத்துவையல்.

வரகரசி.

சிறப்புற்ற மேற்குத் திசையிலுள்ள கடப்பை சித்தூர் சேல முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த மேன்மைபொருந்திய கிராமங்களில் அதிமேன்மையாக விளையும் வரகைக் கொண்டுவந்து எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து அதினரிசியை யெடுத்துப் பதமாய்ச் சமைத்து உண்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் இல்லை வியாதி தேகத்தில் உதிரஞ்சுண்டி வறழ்ச்சியை அதிகரிக்கச்செய்யும் தினவு சொரி சிரங்குண்டாம் பரிகாரம் பால் தயிர் நெய் மோர்.

சோளம்.

கீர்த்திப்பெற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங்களி லொன்றாகிய சோளத்தைக் கொண்டுவந்து குத்தி அரிசியாக்கிச் சமையல் செய்துண்பதிலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரத்தைப் பெருகச்செய்யும் வியாதி தினவு சொறி சிரங்கு அதிகரிக்கும் வயிறு மந்திக்கும் ஈசத்தினுலுண்டாகும் ஆவியையடக்கும் சூடு உண்டாகும் வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாகும் பரிகாரம் நெய் பால் மோர்.

முத்துச் சோளம்.

மேற்சொல்லிய தேசங்களிலுஞ் சில்லாக்களிலும் அதி மேன்மையாய் விளையாநின்ற தாவள்யமான முத்துச்சோளத்தை மேற்சொல்லிய பக்குவம்போல் பாகமாய்ச்செய்து தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த ரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் கபத்தையும் தோய்ந்தவுதிரத்தையும் நீக்கும் அதை வேகவைத்துக் காடியில் கலந்துபூச இரணங்கள் சொறி சிரங்குகள் நீங்கும் நேத்திர வுபத்திரவத்தை மாற்றும் இருமலுக்கும் பேதிக்கும் உபயோகப்படும் வியாதிமந்திக்கும் வயிறு இறையும் பொருமலுண்டாகும் பரிகாரம் பால் நெய்.

கம்பு.

மேற்கே சேலம் சித்தூர் ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் மிகச்செழிப்பாய் விளையும் கம்பைக் கொண்டுவந்து வுலர்த்தி குத்தி ஊறவைத்து உரலிற்போட்டு மாவிடித்துப் பாகமாகச் சமைத்துப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்குறைந்தவுணவாம். சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி உதிரத்தைத்தோயப்பண்ணும் அசுத்தவெண்ணீரை யுண்டாக்கும் சத்துக்குறைந்து மலமதிகரிக்கும் மயக்கம் திமிர்சோம்பல் உண்டாகும் பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு பொதீனு.

கேழ்வரகு.

மேலெழுதிய கிராமங்களினிடத்தில் விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துச் சீராய்ச் சமையல்செய்து உண்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் வலிவுகொடுக்கும் வயிற்றின் உப்பிசத்தை மாற்றும் வியாதி சூடுண்டாகும் வறழ்ச்சியுண்டாகும் வயிறுகடுக்கும் மூல உபத்திரமுண்டாகும் பரிகாரம் ஆவின்பால் மோர் நெய் வெண்ணெய்.

சாமை.

நெல்லூர்ஜில்லாவைச்சேர்ந்த வங்கோல் குண்டூர் முதலியதிவ்ய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மலையடிவாரங்களிலும் செவ்வையாய் விளையாநின்ற சாமையைக் கொண்டுவந்து சீராய்க் குத்தி மிகவும் பாகமாகச்செய்து அதைப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் சீரணமாகும் பத்தியத்துக் குதவும். மார்பிலுண்டாகும் கோழை கபம் இவைகளை வறட்டிவிடும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாகும் பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

தினையரிசி.

அன்பர்களிருதயகமலத்தை விட்டகலாதிருப்பவராயும் சத்துச் சித்தானந்த சர்வ பௌமராயும் வல்லாளவரசனுக்குமகனுயும்விளங்கிய ஸ்ரீ அருணாசலீசர் திருக்கோயில்கொண் டெழுந்தருளி இராநின்ற திருவண்ணாமலையைச்சார்ந்த திவ்ய தேசங்களிலும் அதைச் சார்ந்த காடுபடு நாடுகளிலும் மலைபடு நாடுகளிலும் விளைந்திராநின்ற தினையரிசியைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டு குத்தி அரிசியாக்கிச் சீராய்ப் பாகஞ்செய்து அருந்துவதினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் ஜன்னி சலவை முதலிய ரசத்தைப்பற்றியரோகங்களை நன்றாய்க் கண்டிக்கும் வலிவுண்டாகும் ஜீரணமாம் சுரத்துக்குதவும் இடுப்பு நோயைமாற்றும் வீக்கத்துக்கு உபயோகமாகும் வியாதி சூடுண்டாகும் மந்திக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும் சூட்டைப்பற்றிய காற்றையெழுப்பும் பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

புலவுச் சாதம்.

மேற்சொல்லிய ஊர்களில் விளையப்பட்ட புலவுபச்சையமுதும் பருப்புகளும் கர்மசால்களும் முந்திரிப்பருப்பும் பூண்டு வெண்காயம்

மஞ்சள் இவைகளில் அரிசிபடி-1, பருப்புப்படி கால், கர்மசால்பலம் இரண்டரை முந்திரிப்பருப்பு பலம்-10, நெய்பலம்-15, இதுகளைச் செய்யும் விதம் முதலில் தேக்சாவில் பிரமாணமாய்ச் சலம் விட்டு அடுப்பிலேற்றி கரமசால்களைத் துணியிற் பொட்டலங்கட்டி அந்த ஜலத்திற் போட்டு நன்ருய்க் காய்ந்தபிறகு அந்த பொட்டலத்தை யெடுத்து விட்டு அரிசியையும் பருப்பையும் 5-தரம் சலம் விட்டுக் கழுவி அந்த தேக்சாவிலிருக்கும் நீரிற்போட்டு அறைவேக்காடு வேகிறதற்குள் மேற்சொன்ன சாமான்களை வேறேயடுப்பில் வெண் காயம் பூண்டு மஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்து அதையும் அரைவேக் காடு வேகவைத்து முன்சொன்ன சாதத்திலிதுகளை யெடுத்துக் கொட்டி மேற்கண்ட நெய்யைவிட்டுகிளறி இறக்கி அதன்மேலொரு தட்டுபோட்டு மூடி அதற்குமேல் நெருப்பைபோட்டு வைத்தால் உள் நீரையெல்லாம் வறட்டிக்கொள்வது மல்லாமல் சாதமும் நன் ருய் மலர்ந்திருக்கும் பிறகு அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டா லதினு லுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண் டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவு உண்டா கும் தேகத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும் யோகிகளுக் கும் தாதுநஷ்டப்பட்டவர்களுக்கும் அநுகூலமாய் இருக்கும் குண் டிக்காய்க்கும் இருதயகமலத்துக்கும் வலிவுண்டாகித் தைரிய முண் டாகும் வியாதி தலை நோவு மயக்கம் தாகம் இவைகளுண்டாகும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை வெந்நீர்விட்டு சருக்கரை கலந்து குடிக்கவும்.

தானியவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தைந்நாவது
கஞ்சிவகைப்படலம்.

பச்சைப்பயறு அல்லது உளுத்தம்பயற்றின் கஞ்சி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரி கடப்பை சித்தூர் முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற பச்சைப்பயிற்றையாகிலும் அல்லது உளுத்தம் பயிற்றையாகிலுங் கொண்டுவந்து வறுத்து உடைத்துத்தோலைப்போக்கி தாவள்யமான பச்சரிசியோடு கலந்து கஞ்சிசெய்து புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனமாம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் பலகீனருக்கும் சூட்டுடம்புக்கும் சுரத்துக்கும் ஆகும் இதில் முந்திரி சேர்த்துக்கொண்டால் அதிக புஷ்டியைக்கொடுக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் சுக்கு சீரகம் வெள்ளுள்ளி.

பாற்கஞ்சி.

மிக்க வெண்மையான பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டா யுடைத்து நொய்யாக்கிக் கழுவி அடுப்பின்மீது பாண்டத்தில் உலைவைத்து அதிற்பெய்து நடுத்தரமாய் வெந்துவருஞ் சமயத்தில் பசுவின்பாலை யூற்றி பாகமா யிறக்கிய பாற்கஞ்சியைக் குடிப்பதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள சூட்டை மாற்றும் வலிவுண்டாகும் தேகத்திலுள்ள உப்புண்ணையாற்றும் நீர்சுறுக்கை மாற்றும் வியாதி தீனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் ஆகாது நீர்பெருகும் பரிகாரம் கற்கண்டு வெள்ளைச்சர்க்கரை.

தயிர்க் கஞ்சி.

மேற்சொல்லிய பச்சரிசியைக் களைந்து அடுப்பில் பாண்டத்திற் பெய்து வெந்து இறக்குந்தருணத்திற் பசுந்தயிரைவிட்டுக் கிளறி மூடிவைத்து ஆத்தியெடுத்துப் புசிக்குந் தயிர்க்கஞ்சியினா லுண்டாகும் பலன்.

வறட்சியும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்துவரும் வயிற்றில் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேன்.

மோர்க் கஞ்சி.

முன்சொல்லியதுபோல் பச்சரிசியைக் கொண்டுவந்து பாக மாய்ச்சமைத்து இறக்குந்தருணத்தில் மோரைவிட்டு நன்றாய்க் கிளறியாற்றிய மோர்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் வயிற்றுக்கடுப்பு உதிரப்போக்கு உப் பிசம் இவைகளைமாற்றும் தீனிப்பையும் குடலையும்பற்றிய சூட்டை மாற்றும் குடலுக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்குத வாது பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனா.

நாட்டுகோதுமைநொய் ஆல்பகரு திராட்சிப்பழம் இவைகளைச்சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சி.

பல்லாரி பெங்களூர்முதலிய செழுப்புள்ள மலையடிவாரங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக்கோதுமையைக் கொண்டுவந்து எந்திரத்திற் போட்டரைத்து மாவுந்தவிட்டையு நீக்கி நொய்யை யெடுத்து மித மாய்ச்சலம்விட்டு உலையிலேற்றித் தீயிட்டுப் பாகமாய் வெந்தபிறகு ஆல்பகரா திராட்சிப்பழம் இதுகளை அதிற்போட்டுக் காய்ச்சிய கோதுமை நொய்க் கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலடையும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் பத்தியத்துக்காகும் வண்டலைப்பற்றிய ரோகங்களுக் குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

பூநொய்க்கஞ்சி.

அரிசியி லெடுக்கப்பட்ட பூநொய்யை நன்றாய்ப் புடைத்தெடுத் துக்கொண்டு கல்லில்லாமல்நோம்பி சலம்விட்டலம்பி உலையிற்போட் டுக்காய்ச்சி இறக்குந்தருணத்தில் இலவணத்தையாகிலும் அதிற் போட்டுக்கிளறி யிறக்கிய பூநொய்க் கஞ்சியைக் குடிப்பதனா லுண் டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்சூட்டை யகற்றும் கஊதீரும் தீபனமாம் உபவாசம் இருப்பவர்க்கு அதிக உப யோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

பசுவின்பாற் பொதுக்குணம்.

வெண்மையான நிறமும் மிகுந்த குணமுமுடைய பசும்பாலைக் கறந்து குடிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

பசுவின் பாலானது பாலகருக்கும் விருத்தகருக்கும் பிராண சுரம் விரணஞ் சூலை பிரமேகம் துர்ப்பலம் அதிசுஷ்கரோகம் ஆகிய இவைகளை யுடையவர்களுக்கும் ஆகும்.

பசுக்களின் பாற்குணம்.

சிறந்த பூலோகங்களினிடத்தி லிராநின்ற வெண்மை செம்மை கருமை கபிலையென்னும் நான்கு வர்னமுடைய பசுக்களின் பாலை யுண்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

வெண்மைநிறப் பசுவின்பால் பித்த கோபத்தையும் செம்மை நிறப்பசுவின்பால் வாதகோஷத்தையும் கருநிறப்பசுவின்பால் கப ரோகத்தையும் கபிலை நிறப் பசுவின்பால் திரிதோஷத்தைப் போக் கும் கபிலையென்பது கருமை கலந்து பொன்னிறமாமெ ன.

காராம்பசுவின் பாற்குணம்.

மேற்சொல்லிய பசுக்களில் அதி புஜபல பராக்கிரமம் பொருந் திய காராம் பசுவின்பாலைக் குடிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

காராம் பசுவின்பால் விழிப்பிணிசெயம் மற்றைப்பாலின் தோ ஷங்கள் ரத்தபித்தரோகம் இவைகளை நீக்கும் ராஜவசியமாம்.

ஆகாப்பசுவின் பாற்குணம்.

முற்கூறிய பசுக்களில்சுத்தமின்றி அசுத்தமாயிராநின்ற ஆகாப் பசுவின்பாலைக் கறந்து குடிப்பதனு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

ஆகாப்பசுவின்பால் ஐவகைப்படும் அவையாவன அரணைநோய் தாராநோய் மிகவுஞ் சுற்றுதலோடு வெண்மைப்புள்ளி தூங்கித் திரி

ந்து மலம் அருந்தல் சுடுகாட்டெலும்பு உண்ணல் ஆகிய இவைகளை யுடைய பசுக்களின் பாலாம் இவை சேருமாகில் வாதாதி மூன்று தோஷங்களும் மார்பிற்சேர்ந்து சயத்தை விளைப்பதுவும் ஆயுளைக் குறைப்பதுமாம்.

பகற்பசுவின்பாற் குணம்.

இது முன் சொல்லிய பசுக்களின் இரவிற்சுரந்திருக்கும் பாலைக் கறவாமல் பகல் வேளையில் கறந்து புசித்தும் பகற்பசுவின் பாலா லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

பகற்பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்கும் பக்குவமா மென்றாலும் பற்பல கபநோயையும் தாம்பூல புளிப்பு முதலிய சேருமிடத்துக் கெடுதியையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்கும்.

இராப்பசுவின்பாற் குணம்.

முன்சொல்லிய பசுக்களிற் பகலிற் சுரக்கும்பாலைக் கறவாமல் இறவிற்கறந்து கிரமப்படி அடுப்பெரித்து சிவக்கக் காய்ச்சியுண்ணும் இராப்பசுவின் பாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்..

பகலிற்சுறந்து இரவிற்கறக்கின்ற பாலை விதிப்படி காய்ச்சியருந் தில் தேகஅழற்சி கபரோகம் சுவாசம் பித்தகோபம் நேத்திரத்தோ ஷம் விந்துவின் கெடுதியாலனுசரித்த சிற்சில ரோகங்கள் ஆகிய இவைகளை நீக்கும் தேகத்தில் மினுமினுப்பும் சுக்கிலப் பெருக்கும் மாதர்மேல் விருப்பமும் உண்டாகும் இது பத்தியத்திற்குதவும்.

யூநாநி பசுவின் பால்.

இது முற்கூறிய பசுக்குலங்களைச்சேர்ந்த யூநாணி யென்னும் பசுவின் பாலைக்கறந்து அருந்துவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுகொழுமை சிலிர்ப்பு இவைகள் மூன்றும் சமமாகும் பிர யோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந் தழைக்கும் பசுமையுண்டாகும் ஏறளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மலசுத் தியாம் பாலைமுறித்து சலத்தையெடுத்து நோயாளிக்குக் கொடுத் தால் தாகந்தீரும் வியாதி நீர்தாரையிலும் குண்டிக்காயிலும் கல் விளையும் மண்ணீரலைப் பலகீனப்படுத்தும் பரிகாரம் தேனும் சருக் கரையும்.

எருமைப்பால்.

மிக்க வலிவுள்ள எருமையின் பாலைக்கறந்து வந்து குடிப்பதினு லுண்டாகிய பலனும் மேற்படி பாலைக்கிரமமாய்ச் சிவக்கக்காய்ச்சி குடிப்பதினுலுண்டாகும் பலனும் வருமாறு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்பும் அற்பபித்தமுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் இந்தப் பாலை உலையில் ஏற்றித் துத்திக்கொம்பினுல் துழாவிச் சுண்டக் காய்ச்சி அப்படியே தோய்ந்துபோகும் அதில் கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்துவர மூலரோகம் போய்விடும் வியாதிமந்திக்கும் வயற்றிற் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்.

மிகுந்தசெழிப்போடுங்கூடிய வடதேசங்களிற் சனித்துக்காட்டி லிராநின்ற தழைகளை மேய்ந்து வளராநின்ற வெள்ளாட்டின்பாலைக் கறந்து குடிப்பதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் பழமையான சுரங்களும் என்புருக்கிச் சத்துக்கும் மார்பின் புண்களை ஆற்றுவதற்கும் தேகத்தின் சூட்டை யாற்றிச் சாந்தபபடுத்துவதற்கும் அதிக வுபயோகப்படும் என்றும் இதை கொப்பளிப்பதினுல் தொண்டைக்கம்மல் உண்ணுக்கு வீக்கம் காலைப்பற்றிய ரோகங்கள் நீங்கிப்போகுமென்றும் இதற்கொப்பா னது ஒருவிதபாலுமில்லை யென்றுஞ் சொல்லியிருக்கிறுர்கள் வியாதி கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் ஈரல் பஞ்சைபட்டவர்களுக்கும் காக்காய் வலிக் கும் உதவாது பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

செம்மறியாட்டுப்பால்.

மேற்கூறிய உத்தர தேசங்களிற் பிறந்து புல்லைமேய்ந்து வளர் ந்துவராநின்ற செம்மறியாட்டின் பாலை யுண்ணுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகுளிர்ச்சி இவரை யிரண்டும் சமமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் மூளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணை யாற்றும் சூட்டைப்பற்றிய பிரமேகநிறுத்தும் குடலுக்கு வலிவு

கொடுக்கும் வியாதி சிரசைப்பற்றிய நரம்புகளுக்குதவாது பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

பசுவின் நெய்.

மிகவும் மேன்மைபொருந்திய பசுவின்பாலைக் கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்துக் கடைந்த வெண்ணெயையுருக்கிய நெய்யைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் பசுமை யுண்டாக்கும் கண்குளிரும் வறழ்ச்சியை மாற்றும் ஒளிவுண்டாம் பதார்த்தங்களின் ருசியை அதிகரிக்கச்செய்யும் தீபனமாகும் வியாதி சூட்டுத்தேகத்தோருக்கு மார்பில் ரத்தத்தைத் தோயப்பண்ணும் பரிகாரம் பதார்த்தங்களிற் சேர்த்துப் பரிமாற வேண்டியது அல்லது உருக்கிக் கொள்ளவேண்டியது.

பசுவின் வெண்ணெய்.

மேன்மையாகிய பசுவின்பாலைக் கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர் விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்து கடைந்தவெண்ணெயை யுருக்கி நெய்யைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேக வெப்பமாற்றும் பசுமையுண்டாம் உடல்பருக்கும்மார்பின் வறழ்ச்சியை நீக்கும் விக்கலையகற்றும் கண்குளிரும் கண்ணைப் பற்றிய சகலரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படும் மலங்கழியும் வியாதிமந்திக்கும் பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

பசுவின் பாலேடு.

முற்கூறிய பசுவின்பாலைக் காய்ச்சுவதினுலுண்டாகும் ஏட்டை புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் வலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலையகற்றும் விக்கலைமாற்றும் வியாதிமந்திக்கும் பரிகாரம் தேன் இஞ்சி முறப்பா.

பசுவின் சீம்ப்பால்.

இதுவும் மேற்கண்ட பசுவின் சீம்ப்பாலை யுண்ணுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ் சிலீர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்கு வலிவுண்டாகும் தழைப்புண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீர்த்தாரையில் கல்விளையும் பரிகாரம் சருக்கரை.

பசுவின் தயிர்.

மேற்கண்ட பசுவின்பாலைக்கறந்து அடுப்பின்மீது வைத்துத் தீயெரித்துப் பக்குவமாகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வெண்ணெயைக் கடைந்தெடுத்துவிட்டுப் புசிக்கும் பசுவின் தயிரினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பையிலுள்ள சூட்டைமாற்றும் தேகந்தணியும் நீர்பெருகும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி காற்றையுண்டுபண்ணும் முதுகுதண்டு வலிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதினு.

பசுவின் புளித்த தயிர்.

இதுவுமுற்கூறிய பசுவின்பாலாலுண்டாகிய புளித்த தயிரைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் சாதத்தை சீரணப் படுத்தும் தவனத்தை யடக்கும் வியாதி பற்களின் ஈறை வீங்கப் பண்ணும் பரிகாரம் தேன்கலந்த நீர்.

பசுவின் மோர்.

மேற்குறித்த பசுவின்பாலைக்கறந்து நன்ருய்க்காய்த்துபுரமோர் விட்டுத் தோய்ந்த தயிரிலிருக்கும் நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டு மத் திட்டுக்கடைவதினு லுண்டாகும் குணம்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக் கொத்துவரும் அழலையைமாற்றும் தவ னத்தை யடக்கும் தேகவறழ்ச்சியை நீக்கும் வியாதி தலைசுற்றும் பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா எருமைப்பால் முதலானவைகள் இதற்கு அற்ப விரோதஞ் செய்யும்.

ஜின்னுக்கட்டி.

திக்கெட்டினும் மட்டில்லாத புகழைப்பெற்ற லண்டனென்னும் சீமையிலுள்ள பசுக்களின் பாலிற் பாகஞ்செய்து கட்டிவராநின்ற ஜின் கட்டியைப் புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தீபனமாம் பரிசுத்த உதிரமுற்பவிக்கும் மார்புக்கும் தொண்டைக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பலகீனத்தை மாற்றுவிக்கும் வியாதி மந்தப்படுத்தும் வயிற்று வலிக்கும் பரிகாரம் தேன் பொதினு.

உப்புக்கலந்த ஜின்னுக்கட்டி.

மேற்சொல்லிய சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின் பாலைப் பாகஞ் செய்து உப்புகலந்து கட்டிய ஜின்கட்டியை புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தின் சுரப்பைமாற்றும் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி மந்திப்பும் தவனத்தை யதிகப்படுத்தும் பசுகாரம் சூட்டுடம்புக்குப் புளிப்புச் சேர்க்கவும்.

பால்வகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தாராவது
பழவகைப் படலம்.

இனிப்புக் கொடிமுந்திரிப்பழம்.

மிக்கமேன்மையும் தக்க புகழையும் பெற்று விளங்கும் பாரா பங்காளா கோரைச்சார்ந்த அதன் அல்லது ஏடன்முதலான அறப்புத் தேசங்களில் செழிப்பாய் விளையாநின்ற இனிப்புக் கொடிமுந்திரிப்பழத்தைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் அரோசிகத்தை மாற்றும் தேகம் பருக்கும் பித்த அழலைமாற்றும் நீர்ப்பெருக்குண்டாம் மேனிகொடுக்கும் உலர்ந்தபழத்தை போஜனபதார்த்தங்களோடும் அநேக யவுஷதங்களோடும் சேர்த்துக்கொடுக்க தேகத்துக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி ஈரலிலும் மண்ணீரலிலும் இக்கட்டை யுண்டுபண்ணி சிலவேளை சீரணம் ஆகாமல் போவதுண்டு பரிகாரம் சீரகம் காட்டுச் சீரகம்.

புளிப்புக் கொடிமுந்திரிப் பழம்.

மேற்கூறிய பங்காளா கோரைச்சேர்ந்த அறப்புத்தேசங்களில் மிகுதியாய் விளையாய்நின்ற புளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தை புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் உதிரக்கடுப்பை மாற்றும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் வறட்சியுண்டாம் மந்திக்கும் சுரமுண்டாகும் பரிகாரம் தேன் இஞ்சி.

சீமை அத்திப் பழம்.

இதுவும் ஷை அறப்புத்தேசங்களில் அதிகமிகுதியாய்விளைந்து வராநின்ற சீமை அத்திப்பழத்தை புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகமாக உற்பவிக்கும் மலங்குறைந்து சுரம் அதிகரிக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு அதிகரிக்கும்

தொண்டைக்கும் மார்புக்கும் கிபுகானென்னும் கமலத்தைப்பற்றிய நோய்க்கும் அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரம் இல்லை.

உலர்ந்த சீமை யத்திப் பழம்.

முற்கூறிய தேசங்களிலேவிளைந்து உலர்ந்துவருகின்ற உலர்ந்த சீமை அத்திப்பழத்தைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சத்துக்களை வேகவைத்துப் படுத்தும் மார்பிலும் தொண்டையிலுமுள்ள வறழ்ச்சியையு மாற்றும் நுரையீரலுக் குபயோகப் படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கிஷ்முஷ் பழம்.

இதன்மேற் சொல்லியிருக்கும் தீவுகளில் மிகுதியாகக் காய்த்துப் பழுத்திருக்கும் கிஷ்முஷ்பழத்தைத் தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் மலத்தைப்போக்கும் மூலம் இருமல் குரல் கம்மல் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதிஉதிரத்தைத் தோயப் பண்ணும் பரிகாரம் புளி.

தீவுராஞ்சிப் பழம்.

இந்த திராட்சிப்பழமானது அறப்புதேசங்களைச்சேர்ந்தவுடன் அதன் முதலிய நாடுகளில் விளைவதைப் புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் மலத்தைப் போக்கும் தழைப்புண்டாகும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

இனிப்பு மாதுளைப் பழம்.

மேற்கே ஊத்தக்குடியைச் சேர்ந்த திருச்சிறுப்பள்ளி முதலிய கிராமங்களிற் பழுத்து வெடித்திராநின்ற இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைப் புசிப்பதனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் இருதயத்தின் வறழ்ச்சியை மாற்றும் மூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் கிபுகானென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும்.

பித்தத்தின் தணலையாற்றும் நீர்ப்பெருக் குண்டாகும் வியாதி தொண்டைக்கம்மும் இதின் சக்கை சீரணப்படாது பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

புளிப்பு மாதுளைப் பழம்.

இது மேற்சொல்லிய வூர்களில் பழுத்திராநின்ற புளிப்பு மாதுளம்பழத்தை புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் அதிக சூட்டையகற்றும் புளிப்பு மாதுளம் பிஞ்சுக்கு பேதி சீதபேதி ரத்தபேதி இவைகள் கட்டுப்படும் வியாதி மந்திக்கும் ஈரலை பஞ்சைப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் இஞ்சி முறப்பா.

இனிப்பு அம்றூதுப் பழம்.

முன்சொல்லிய பிரதேசங்களுக்கு மேற்கில் பழனி திருப்பத்தூர் முதலிய விடங்களில் மிகுதியாய்ப் பழுத்திராநின்ற இனிப்பு அம்றூது பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாகும் பித்த சூட்டைத் தணிக்கும் தவனத்தையடக்கும் கிபுகாமெனன்னும் ரோகத்துக்கும் பீனிசத்துக்கும் உபயோகப்படும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சுக்கு இஞ்சிமுறப்பா தேன்.

புளிப்பு அம்றூதுப் பழம்.

இதுவும் மேற்சொல்லி யிராநின்ற பழத்திற் புளிப்புள்ள அம்றூதுப்பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமாகும் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டையகற்றும் வியாதி குடலிற் கட்டுண்டாகும் பரிகாரந் தேன்.

நெல்லிக்காய்.

நீர்வளம் நிலவளம்பொருந்திய திருவாரூருக்கு மேற்குதிசையில் நல்லிணம் பேராள முதலிய வூர்க்கருகிலிராநின்ற கிராமங்களிலிருந்துவராநின்ற நெல்லிக்காயைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகளைச் சேரவொட்டாமல் கார்க்கும் சூடு தணியும் பித்தமயக்கம் தாகம் அடங்கும் மலத்தை கட்டும் நெல்லிக்கா ஊருகாய் அல்லது துவையல் நோயாளிகள் அரோசகத்தை யெடுக்கும் தீனிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலி வைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாம். ஒக்காளத்தைமாற்றும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் நுரையீரலுக்குதவாது பரிகாரம் தேன்.

இனிப்புப்பிகியென்னும் பழம்.

வடதிசையில் இந்துஸ்தான் அறப்புஷ்தான் முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த கிராமங்களிலும் பழுக்காநின்ற இனிப்புபிகி என்னும் பழத்தைப் புசிப்பதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பை இருதயம் மூளை இவைகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புகானென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும். வியாதி இதில் சக்கை வயற்றில் கட்டை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேனைப் போசனஞ் செய்த பிறகு சாப்பிடவேண்டியது.

புளிப்பு பிகியென்னும் பழம்.

இதுவு மேற்கூறிய பழத்தில் புளிப்புள்ள பிகியென்னும் பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பித்த சூட்டையகற்றும் இனிப்பும் பிகியைவிட தேகத்துக்கு அதிக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி இருமலை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேன்.

புல்மாஞ்சி செய்கிறவகை.

கோப்பைத்தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து அதில் 1-பலம் அயளன் கிளாஸ்போட்டு அரைமணி நேரம் வேகவைக்கவும் அதில் பிச்சிஸ வாட்டரும் பிற்றர் ஆமன்சும் போட்டு அதிகஞ் சுண்டக்கூடாது பின்பு வடித்து ஒண்ணறைகோப்பை பால்விடவும் உம்முடைய டேஸற்று சர்க்கரைபோட்டு அதில் ஊத்தி கூல்செய்து கொள்ளவும்.

டங்கர் ஒப்பர் செய்கிறவகை.

உமக்கு வேண்டிய மாவையும் சர்க்கரையும் எடுத்துப் பாலில் கறைத்து டங்கர் என்கிற இரும்பு அச்சியில் வெண்ணை தடவிநெருப் பில் வைத்து மாவைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஊத்தி பேக்பண்ண வும் பின்பு மறுபக்கத்தைதிருப்பி வெந்தபோது நூலரில் சுருட்டிக் கொள்ளவும் மேலும் சிலர் பாலும் தண்ணியும் மாவுஞ் சர்க்கரையுங் கறைத்து மெத்த லேசாகவுஞ் செய்வார்கள்.

சரியான் பனிக்கட்டியில் ஐஸ் செய்கிற வகை.

அய்ஸ்செய்கிற தொட்டியில் முதல் பனிக்கட்டியை உடைத்து கைகொண்ட கறுப்புவுப்பை எடுத்துக் கலந்து தொட்டில் போட்டு சூடானபோது கிறிம் அய்சை பெரில் அல்லது மோரில்வார்த்து தொட்டியில்வைக்கவும் அதின்பேரில் பனிக்கட்டியும் உப்பும்போட்டு ரவுஞகதிருப்பவும் அறைவாசியானபோது சிறிமைகரண்டியினலே பொட்டி கூல்செய்து கட்டியானபோதும் டீசில் கழட்டி வாங்கி யனுப்பவும்.

ஐஸ்வாட்டர் செய்கிற வகை.

நேர்த்தியான சர்க்கரையும் எலுமிச்சன் அல்லது ஆரஞ்சி ரச முங்கலந்து வெதம்பார்த்து கலர் குடுக்கவும் பிற்பாடு வடித்து உட னே அய்ஸ்மோலில் ஊத்தி கூல்செய்து கழற்றிக்கொள்ளவும்.

கர்னில் அல்லது ருஸபிரிவாட்டர் ஐஸ்.

ருஸபிறி அல்லது கர்னஸ்யின்னம் வேறுபழமாஞலும் ரசத் தை எடுத்து சர்க்கரை சிருப்பில் கலந்து மெதம்பார்த்து கூல்செய்து கொள்ளவும்.

அய்ஸ்கிறிம்.

இரண்டுபவுன் எவ்வகை பழமாகிலும் பிறஜரர்செய்துகொண்டு ஆழாக்குபால் 2-எலுமிச்சன்ரசம் சர்க்கரை உம்முடைய டேஸ்ற்று அதுக்கு கலர் சிகப்பு கலந்து வடிகட்டி அய்ஸ்மோலில் ஊத்தி கூல் பண்ணவும்.

பிறவுன்பிமேற் அய்வ்.

பிறவின் பிரேட்டு காயவைத்து தூள்செய்து கிறிமில் 2, 3, மணிநேரம் ஊறவைக்கவும் பிற்பாடு சர்க்கரை உம்முடைய டே ஸற்றுப்பார்த்து அச்சியில்போட்டு கூல்செய்யவும்.

டார்ட்பிறிகேக் செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் பிற்றர் ஆம்மென்ஸ் ஆகிய கசப்பு பாதுமைப் பருப்பை சுத்தஞ்செய்து கொத்திக்கொள்ளவும் பின்னால் உடனே அறைபவுன் சர்க்கரையும் சடைப்பதாக அடித்து பருப்பை கலந்து தகரத்தட்டில் வெண்ணைத்தடவி கட்டணைப்போட்டு துளி துளியாகவிட்டு மெதுவு காங்கையில் அரைமணிநேரம் வேகப்பார்த்து மேசைக்கி வாங்கியனுப்பவும்.

பேப்பர் திராப்கேக் செய்கிறவகை.

ஒருகிளார்ட் கிளாஸ்சோ பிராந்தியை வெள்ளிச்சாகப் பானையில்வார்த்து அதோடுகூட கால் அவுன்ஸ் வெள்ளைமிளகு போட்டு பிரூசுப்பயரில் கால்மணி டயம் கொதித்தபின்பு சிலீனில் வடிகட்டி மறுபடியும் மெதுவு காங்கையில் வைக்கவும் கொதிக்கிறபோது அது கொண்டறப்ஞது சர்க்கரையைப் போட்டு பேஸட்டான போது வெள்ளைக்கடுதாசியில் வெண்ணெய்த்தடவி துளி துளியாய் விட்டுக் காயவைத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

நேர்த்தியான கேக்கு செய்முறை.

ஒருபவுன் வெண்ணையை இழைத்து ஒன்னேகால்பவுன் மாவும் ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் கிளீன்காணிசம்-1, முட்டை சிகப்பும்-4, முட்டை வெள்ளைப்புலி இதுகளை இழைத்து அச்சியில் போட்டு பெக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு மேசைக்கி வாங்கவும்.

லிற்றில் கேக்ஸ்.

1-பவுன்மாவும் அரைபவுன் சர்க்கரை அரைபவுன் வெண்ணையும் உன்னுடைய மெதமாகக் கலந்து கூட்டி தின்கேக்கு செய்து கொள்க.

மாங்கனி தார்ட்டுசெய்கிற வகை.

6-கிறேப்பு மாம்பழத்தைசீவி திக்ச லேசாக அறுத்து பைடிசில் வைத்து லோப்சூகா தெளித்து கொம்புதேன் அல்லது பட்டர் கிறேஷ்ட்டு திரட்டுமூடி பேக்கில் விடவும் சிவந்தபின்பு வெள்ளை சர்க்கரையைத்தடவி சர்க்கரையை தெளித்து கொஞ்சநேரம் பேக்கில்விட்டுப் பின்பு மேசைக்கி அனுப்பவும்.

மேங்கோதார்ட் செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் மாங்காயை கோலியைப்போல சீவி பீங்கானில் போட்டு ஒரு கோப்பை சர்க்கரையில் கொட்டி கொஞ்சக் கலர் கொடுத்து சலமும் ஒயினும்விட்டு சாதிக்காயுரைத்து பட்டர் அல்

லது சுவிற்கிறேஸ்ட்டு போட்டு போக்கிலேவிடவும் செவந்த பின்பு எடுத்து மேசைக்கு வாங்கவும்.

சிஞ்சர்பிறேட்.

3-பவுன்மாவும் ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் வெண்ணை யும் 2-அவுன்சு சுக்குதூளும் ஒரு பெரிய சாம்க்காய் தூளும் ஒரு பவுன் வெல்லப்பாவும் கால் பயினலுபாலும் இதுகளை களைந்து பேஷட்டாக்கி அரைகோப்பை ஆரஞ்சி சுயிற்று மீற்றுகொதித்து கால் அவுன்ஸ் லவங்கமும் கால் அவுன்ஸ் பட்டையும் இடித்துப் போட்டு கொட்டி உன்மனசுப்படியே அச்சியினுல் அறுத்த பேக்கில் விட்டு பின்பு மேமைக்கி அனுப்பவும்.

வேறுவகை ஜிஞ்சர்பிறேட் செய்முறை.

முக்கால்பவுன் மாவும் அவுன்சுக்கும் கால் அவுன்ஸ் சாதிக்கா யும் லவங்கப்பூவும் சாதிபத்திரியும் தூள்பண்ணி இதுகளைக் கலந்து முக்கால்பவுன் சர்க்கரையும் 2-பவுன் திறிக்கில் கொதிக்கிறபோது அரைக்கால்பவுன் வெண்ணெயை எலுமிச்சங்காய் ஆறைட்சித்தூள் போட்டு பிரட்டி தகரத்தட்டிலே வெண்ணை தடவி கொட்டைப்பாக் குப் பிரமாணம் குயிக்கு அருன்லேபோக்கி யனுப்பவும்.

றிச்சுபன்ஸ்.

ஒண்ணறைபவுன் வறுத்தமாவு அரைபவுன் சர்க்கரை ஒரு பவுன் வெண்ணையும் அதில்கொஞ்சம் வெந்நீர்வார்த்து ஆறுகரண்டி றோஸ்வாட்டர் விட்டி லதிற்ருக்கி அரைபயின்று புளிமாவை வார் த்து அஞ்சு அவன்கார் வேசிற்றுகப்போட்டு மூடிவைத்து பின்பு அச்சில்போட்டு குய்க்கு சாங்கையில் வெந்த பிறபாடு எடுத்து விடவும்.

மாதேருபன்ஸ்.

8-அவுன்ஸ் வெண்ணை 14-அவுன்சு மாவும் 6-அவின்ஸ் சுத்த மான சர்க்கரையும் அரைஜாதிக்காதூளும் டீஇஸ்பூன்களுக்குதூளும் லார்ஜிஸப்பூன் கேக்னீரையும் இதுகளைக் கலந்து வெண்ணெயில் இழைக்கவும் 2-முட்டையை அரைமணிநேரம் அடித்து ஒயின்கி ளாஸ் ஷேரிவாக்கவும் வார்த்து அச்சில்போட்டு போனடுப்பு குய்க் காங்கையில் விடவும்.

மெல்க்கு போன்சி செய்கிறவகை.

4-புட்டி பாலை சாசுபானையில் வார்த்து மெதுவு சாங்கையில் கொதித்தபின்பு இறக்கி ஒருபுட்டி கொளம்பு பத்தாயி சாராயம்-12,

எலுமிச்சம் பழரசமும் கால்பலம் லவுங்கம் கால்பலம் பட்டை கால் பலம் சாபத்திரிப் பொடிசெய்து அரைவீசை சர்க்கரையும்போட்டு புளிப்பு தித்திப்பு மெதம்பார்த்து கம்பளியில் ஊத்தி 2, 2, தரம் மாத்தி புட்டியில் ஊத்தி கார்க்குப்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

ராஷ்பிரிபோட்டு செய்கிறபாகம்.

4-புட்டி ராஷ்பிரிரசம் எடுத்து அதில் முக்கால்வீசை வெள்ளை சர்க்கரையும் 2-பலம் சுக்குப்பொடி ஒருபுட்டி பத்தாயி சாருயமும் வார்த்து டேஷட்டுபார்த்து கம்பளிப்பையில் ஊத்தி 2, 3, தருதி காத்திக் கிளியர்பார்த்து புட்டியில் நிரப்பி கார்க்கடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பில் அல்லது மாங்காசல்லி செய்கிறவகை.

பவுனுக்கு மூணுகொண்ட மாங்கா 12-மாங்காயைசீவி அறுத்து கலாயிபானையில் போட்டு தகுந்த தண்ணீர்வார்த்து வெந்த பின்பு துணியிலேதிக்காக 4-கோப்பை வடித்து 4-கோப்பை சர்க்கரையில் சிரோப எடுத்துக்கலந்து கொதிக்கவைத்து அழுக்கைஎடுத்து அரை மணிநேரத்திற்குள்ளாக மோந்துபார்த்து 1-பவுன் சாடியிலே நிரப் பிக்கொள்ளவும் இஷபய்சும் முடமனது.

கோய்யாப்பழம் சல்லி செய்கிறவகை.

4-பவுன் கொய்யாப்பழத்தை சிலேசு அறுத்து தகுந்ததண் ணீர் வார்த்து வெந்து திக்காகவந்தபோது 4-கோப்பை சிறேவி துணியில் வடித்து கோப்பை சர்க்கரை சராப்பு கலந்து புளிப்பு உம் முடைய டேஷபொர்த்து கொதிக்கிறபோது அழுக்கைத்தள்ளி கொஞ்சம் ஷைஷடுபாட்டு அரைமணி நேரத்திற்குள்ளாக மோந்து பார்த்து இரைக்கி 4-பவுன் சாடியிலேரொப்பி கார்க்குப்போடவும் மேலும் ஊடரப்பில் ஜல்லியும்சரிக்கி சரியெடை ஒரு கோப்பைகிறே வியும் ஒரு கோப்பை திக்கு சிராப்புக்காச்சி ஜல்லி முடித்துக்கொள் ளவும் இந்தமாதிரி பிரமாணமாய் காசிலிப்பூ ஜல்லியும் வருமெனக் கொள்க.

மிளகுநீர் பேஸ்டு.

1-பவுன் கொத்தமல்லி அரைபவுன் வெள்ளைவுப்பு அரைபவுன் சர்க்கரை கால்பவுன்கடுகு கால்பவுன் மிளகு கால்பவுன் மிளகா கால் பவுன் மஞ்சள் அரிக்கால்பவுன் இஞ்சி அரிக்கால்பவுன் வெள்ளைப் பூண்டு வீசம்பவுன் வெந்தியம் வீசம்பவுன் சீரகம் இதுகளைப்பொடி செய்து பயின்றுசீமை எண்ணையில்கலந்து தகுந்த காடிவிட்டுக் கூட் டிக்கொள்ளவும்.

மதிராஸ் கறி பவுடர்.

2-பவுன் கொத்தமல்லி அரைபவுன் கடலேமாவு கால்பவுன் மஞ்சள் கால்பவுன் உப்பு கால்பவுன் கடுகு அரிக்கால்பவுன் மிளகாவீசம் பவுன் வெள்ளேப்பூண்டும் இதுகளேப் பொடிசெய்து கலந்து புட்டியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.

மாங்காபிக்கில்.

நூறு மாங்காயைசீவி மையத்தில் பிளந்து பருப்பை எடுத்து கொஞ்சம் வெள்ளே உப்புபோட்டு ஊறவைக்கவும் பின்பு 5-பவுன் பச்சைமிளகாய் 5-பவுன் இஞ்சி 5-பவுன் தோல்லெடுத்தகடுகு 1-பவுன் மஞ்சள்பொடி 1-பவுன் சர்க்கரை 2-பவுன் வெள்ளே உப்பு இதுகளில் சிலதுகொத்தி தகுந்தகாடிவிட்டு 2-பயின்று சீமை எண்ணேயில் தாளிதம்பண்ணி மாங்காய்களுக்கு இஷ்டப்பிங்குசெய்து நூலால்கட்டி உப்பு மிளகுபோட்டு காச்சின காடியில்விட்டு 20-நாள் வெய்யலில் வைக்கவும் அல்லாமலும் சிலர் மாங்காய்களே லார் அறுத்து மேற்சொல்லிய மசாலேயில்பிரட்டி சாடியில் அடக்கி அந்தமசாலேயில் கிறேவியைவார்த்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

லயிம் பிக்கில்.

நூறு எலுமிச்சங்காயை நாலாகப்பிளந்து வெள்ளே உப்புமூணு நாள் வெய்யலில் ஊறவைத்து பின்பு 15-எலுமிச்சரசமும் தகுந்த சாடி உப்பு வால்மிளகு இஞ்சி பச்சமுளகா வெள்ளேப்பூண்டு இதுகளெல்லாங்கலந்து சாடியில்நிரப்பிக்கொள்ளவும் வேறு இஞ்சிபவுன்-1 பச்சைமிளகாபவுன் 1-வெள்ளே உப்பு பவுன் அறை சர்க்கரைபவுன்-1 மஞ்சள்பொடிபவுன் அறை இஞ்சியை சிலேசுசெய்து பச்சைமிளகாயைப்பிளந்து 1-புட்டி சீமை எண்ணேயில் இதுகளெல்லாந் தாளிதஞ்செய்துக்கொள்ளவும்.

சைவபாகசாஸ்திரம் முற்றுப்பெற்றது.

உ

கடவுள் துணை.

நளவிமபாக புலவுநூற்படலம்.

தற்சிறப்புப்பாயிரம்.

காப்பு.

அறுசீர்க்கழிநெடிலாசிரிய விருத்தம்.

எவ்வகையிற் கருமமுகன் கியல்விக்கு
மிறைவனை முன்னேத்த லென்னூர்
செவ்வகையிற் றுணிமுதினூர் நெடுமொழியைக்
கடைப்பிடித்துத் திரைநீர் ஞாலத்
துவ்வகையிற் புலவுமுத வியதொகுத்து
நனியுரைப்பத் தோமில் சீர்சால்
மைவகையிற் பொருமதவா ரணமுகத்தோன்
மலரடிகள் வழுத்தல் செய்வாம்.

அவையடக்கம்.

நிலமண்டில வாசிரியப்பா.

உரவுநீர்க்கடல்விளிம் புடைஇச்சிறந்தாற்றல்
கரையினிலக்குக் கடும்பொறையெனீநிலா
யழுக்காறுவெகுளி யவாவின்னுச்சொல்
லொழுக்காறுடையரா யொரீஇப்புறங்கூறிச்
செய்ந்நன்றிகொன்ற சிதடர்கட்கன்றிச்
செந்நெறிச்செவலு தெளிதழிமொருங்குணர்ந்
தெம்மனோர்யார்க்கு மினிதறனுரைத்தலிற்
றம்மனோரில்லாத் தனிநரச்செல்வர்தம்
பொற்பமைகழன்மலர்க் கபமையுற்றளத்தேன்

வணக்கொடுகழரு உமிணைக்கறிசின்மொழி
இளஞ்சிறார்மொழியி னுளஞ்செறார்கொள்பவென்
றாக்கியுரைப்பஃ தானுணுத்புகளும்
போக்கறுபனுவல் புகல்பவன்முகத்தா
லங்காவைதெருளே னல்லேன்மன்ற
வோங்குயிர்கோறல்செய் தாண்டுகென்னுத
லீதின்றுணிபன் றானயில்வாழ்க்கையர்
பேதுறவட்டுணிற் பெருவளிமுதலா
மும்மையுநோய்செயன் முன்னுபுபுலவடு
செய்முறைவிளங்கத் தெரிப்பான்புலவடு
கல்லாரொடுமட நல்லாரிவணலா
மடுதொழில்புரிஞ ராகலினியற்சொ
லொடுகிராமியச்சொ லுறநனிபலதழீஇச்
சுருக்கமில்பெருதத் துருக்கரிற்றலைமைகொண்
மகமதைவழிபடூஉம் அகமதுசேனுசாத்
துணைக்கொடுதோமிலாத் துவன்றியகேள்விப்
பிணைக்கறுபுலமைசேர் பெருந்தகையோர்க்கெனு
மென்மதைநெஞ்சகத் திறையுமாம்வின்றி
மன்பதைத்தொகுதியின் மடமையேனுஞற்றின
ஞெற்கமின்றிழுதைசெய் பற்பலதவறு
முன்னலாப்பெற்றிதை மூதியர்மேற்றன்றே
யன்னதூற்றுக்கோலாப் பெறீஇயெறலே.

பாயிரம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ

சுப மஸ்து.

புலவுநூல் பீமபாகம்.

உலகத்துயிர்களுக்கு இன்றியமையாதபாகவுணவுகளிற் புலவு வகை.

அக்நி புலவு.

பத்துசேர் ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு சுத்தசலத்தில் மூன்றுதரங்கழுவி நன்றாய் நீர்வடியும்படி புதுக்கூடையில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையும் பலகையின்மேல் வைத்திருந்து, பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சா என்கிற ஈயம் பூசிய செம்புத்தவலையில் ஐந்துசேர் நெய்விட்டு நன்றாய் காய்ந்த பக்குவத்தில் (அதாவது அதில் ஒருதுளி நீர்விட்டால் அதிக சத்த முண்டாகிற சமயத்தில்) இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை அரிந்து அந் நெய்யில் பெய்து அது மிகவும் சிவந்தபின்பு அதிலே நான்கில் மூன்றுபங்கை இரும்புத்தட்டைக் கரண்டியாகிய சட்டுவத்தால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இலவங்கம், கருவாப்பட்டை, ஏலக்காய் இவை 11-ரூபாய் எடைநிறுத்துவைத்தும் பாதிப்பங்கெடுத்து, அடுப்பின்மீதுள்ள நெய்யிற்போட்டுக் கொஞ்சஞ் சிவந்தபின்பு மேற்படி மாமிசத்தை காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய்யில் ஒருமிக்கப்போட்டால் முகத்தில் நெய்தெரிக்குமாதலால், சட்டுவத்தின்மீது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வைத்து மெல்மென நழுகவிடவேண்டும் இவ்வாறு மாமிசமெல்லாம் விட்டபின் அந்தச் சட்டுவத்தால் அடிபற்றாமல் கிண்டி ஒரு மூடியி னால் மூடவேண்டும்.

இஞ்சிசேர் அரை, உரித்தவெங்காயம்கைப்பிடி-1, உரித்தவெள் ளைப்பூண்டு கைப்பிடி ஒண்ணரை கொத்தமல்லித்தழை கைப்பிடி-2, கசகசாசேர் கால் முன்னே எடுத்துவைத்த கிராம்பு ஏலக்காய் கரு வாப்பட்டை இவற்றில் கால் மேல்தோல் சீவிய கொப்பரத்தேங்காய் சேர் காலே அரிக்கால் வறுத்த கடலைப்பருப்பு துலாம் ஒண்ணரை தோல்போக்கியவாதுமைப்பருப்பு பலம்-2, தனித்தனியே நன்றாய்ச்

சந்தனம்போல் அரைத்து, கசகசாத் தேங்காய்க்கடலை அரைப்பு கடலைமாத்திரம் வைத்துக்கொண்டு இஞ்சி முதலியவற்றின் அரைப்புகளை வெந்துகொண்டிருக்கிறமாமிசத்தில்பெய்து 7-அல்லது 5-படி படித்தயிரில் கால் சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில்விட்டு 14 15 எலுமிச்சம்பழங்களை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் பிழிந்து விதைகளைப் போக்கி அந்த ரசத்தை மேற்படி தேக்சாவில் விட்டுச் சட்டுவத்தினுல் அரைநாழிகைக் கொருதரங்கிண்டி மூடியினுல் மூடவேண்டும்.

மாமிசம், தயிர் முதலியவற்றிலிருக்கிற நீர்ப்பசை வற்றியபின் மாமிசத்தைச் சட்டுவத்தாலெடுத்து நீரில்கையைதோய்த்துத்தொட்டுப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால அடுப்புத்தீயைக்குறைக்கவேண்டும். வேகாமலிருந்தால் கொஞ்சந் தண்ணீர்விட்டு அந்தத்தண்ணீர் வற்று நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது மேலெடுத்து வைத்திருக்கும் கசகசாமுதலிய மூன்றின் அதைப்புகளையும் அதிற்போட்டு அடுப்பெரிக்காமல் தணலின்மே லிருக்கும்போதே சட்டுவத்தால் கிண்டி மூடியால் மூடி இறக்கி வைக்கவேண்டும் ஆறுகிறபரியந்தம் மூடியைத் திறக்கக்கூடாது.

சுத்தக்ஸ் சீரகச்சம்பா அணன்சம்பா காலாபத்து வாலாஜாப சந்து இவ்வைந்துவித அரிசிகளே புலவுக்கு யோக்கிய மானவைகள் இவை கிடையாதபட்சத்தில் அதிக மெல்லியதாயிருக்கிற மறறெந்த அரிசியாவது பழையதாயிருந்தால் கொழியலில்லாமல் தீட்டிக் கல் மணல் உமிமுதலியது இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேர் அரிசியெடுத்துத் தண்ணீரிற்பெய்து அரித்து மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையில் கொட்டிக்கழுநீர் முழுதும் வடியவைக்கவேண்டும்.

ஒருபெரிய தேக்சாவில் அரைச்சேர்நெய்வார்த்து தோலுரித்த வெங்காயம் சிலது அரிந்துபோட்டுக் கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை இவைகளில் சிறிதுசேர்த்து மூடியால்மூடி அடுப்பின்மீதேற்றி நன்ருய்க்காய்ந்தபிறகு ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்னரைசேர் வீதமாகச்சுத்தசலத்தை அளந்து அந்தத்தேக்சாவில்வார்த்து நீர்கொதிதெரிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியை அதில் பெய்து அரிசிப்படி ஒன்றுக்கு உப்பு இரண்டுகைப்பிடி வீதமாகக்கணக்கிட்டு முன்னே தயிரில்கரைத்த காற்சேர் உப்புப்போக மீதி உப்பை அரிசியில் பெய்து சட்டுவத்தினுல் ஆட்டி மூடியால் மூடி அரைநாழிகை பொறுத்துத் துழாவி நீர் முழுமையும் அரிசியில் சுவறிச்சிறிது நீர்

நிற்கும் பக்குவத்திலிண்டி முன்னே தேக்சாவில் சுத்தப்படுத்தி இருக்கிற மாமிசமுழுதும் சாதத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

அதன்மேல் இரண்டுசேர் காய்ச்சினபால்விட்டுச் சட்டுவத்தால் அடுப்பிலிருந்து மேல்வரைக்கும் செவ்வையாய்க்கிண்டி ஐந்துமுழ வஸ்திரம் நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்குத்தேக்சாவின் கங்கில்வளைய மாகச்சுற்றி மூடியால்மூடித் தணலெடுத்து மூடியின்மேலும் தேக் சாவின்பக்கங்களிலும் சேர்த்து அரைநாழிகைப் பரியந்தம் முறத் தால் நாற்புறத்திலும்வீசி ஒருநாழிகை ஒன்றரை நாழிகைப் பரியந் தம் அதைத்தொடாம லிருக்கவேண்டும்.

பின்பு கங்கில் சுற்றியிருக்கும் வஸ்திரச்சுருளிலிருந்து ஆவி புறப்பட்டால் சாதம் நன்ருப்ப் புறங்கிப்போய் விட்டதென்றெண்ணி வேறொரு துணியைக் கையிற் பற்றிக்கொண்டு மேல்மூடியைத் திற ந்து சாதத்தைச் சட்டுவத்தால் நான்கு பக்கங்களிலும் கிண்டி யெடு த்துப்பார்க்க யாதொரு குறைவுமின்றிச் செம்மையாய்ப் பக்குவப் பட்டிருந்தால் மூடியால்மூடித் தேக்சாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவேண்டும் பக்குவம் சிறிது தப்பியிருந்தால் அடுப்பின் மீதேற்றி அரை நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இது புசிப்பதற்கு யோக்கியமாயிருக்கும்.

முறம்° புலவு.

இருபத்தைந்து கோழிகளை அறுத்து இறகுகளை மேல்தோ லோடுபோக்கித் தண்ணீரில்போட்டு நன்ருகக்கழுவியெடுத்து வயிற் றைப்பிளந்து ஈரல், நுரையீரல், குண்டிக்காய், அதாவது மாங்கா யீரல், பிச்சு குடல் தலை முதலியவற்றை நீக்கி, ஒவ்வொரு கோழி யையும் 7-அல்லது 9-துண்டுகளாகச்செய்து மறுபடியும் மூன்று தரம் தண்ணீரில்கழுவிப் புதுக்கூடையில்போட்டு கீழே மண்ணெட் டாதிருக்கும்படி பலகையின்மேல் ஒருநாழிகை பரியந்தம் வைத் துத் தண்ணீர்வடியச் செய்யவேண்டும்.

பட்டணத்துப்படியால் பத்துபடி நெய் ஒரு தேக்சாவில் வார் த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் இரண்டு சேர் அரிந்து தண்ணீரில் போட்டெடுத்துக் கொதிக்கிற நெய்யிற் பெய்து நன்ருய்ச் சிவந்தவுடனே சட்டுவத்தால் எடுத்து ஒருபாத் திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயத் துண்டுகளிற் சில நெய்யிற்கிடப்பினும் குற்றமில்லை ஏலக்காய் பலம் ஒன்றேகால், இலவங்கம்பலம் ஒன்றேகால், கருவாப்பட்டை பலம் 1-இவற்றை அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்து வருகிற சமயத்தில் மேற்கண்ட கூடையிலிருக்கிற மாமிசத்தை ஒரு மிக்கக்கொட்டாமல் சட்டுவத்தைத் தேக்சாவாய்க்கு நடுவிற்பிடித்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவைத்து நெய்யில் நழுகிவிழ விடவேண்டும்.

அப்படிவிட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறி, 3-சேர்த் தயிரில் ½-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில் விடவேண்டும். பிற்பாடு மூன்றுகைப்பிடி ஆய்ந்தபச்சைக் கொத்தமல்லித்தழை ஒருகைப்பிடிப் புதினாத்தழை போட்டுச் சட்டுவத்தால் கலக்கச்செய்து மூடியால் மூடிவிட்டு புறணிலத்தோல் போக்கிய இஞ்சிசேர்-¼, கிராம்பு பலம்-1, ஏலக்காய் பலம்-1, கருவாப்பட்டைபலம்-¼, மேல்தோல்போக்கிய வாதுமைப் பருப்பு பலம்-3, கொப்பறைத் தேங்காய்-½, கசகசாசேர் அரிக்கால் வறுத்த கடலைப்பருப்பு சேர்மாகாணி, இவைகளையும் கடலையிற்காற் சேர் வெள்ளைப்பூண்டையும் தனித்தனியே மைபோலரைத்துக் கடலைத் தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புகள் தவிர மற்ற அரைப்புகளையெல்லாம் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவிற்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால் மூடிவிடவேண்டும் சுக்தாஸ் சீரகச் சம்பா, அனன்சம்பா, காலாபத்து, வாலாஜாபசந்து, முறுதலி இவ்வித அரிசிகளில் ஏதேனும் ஓர்வகை அரிசியை 17-அல்லது 20-சேர் எடுத்து நன்றாய்த்தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்துக்கொழித்துக் கல் முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரங்கழுவிக் கழுநீர்போக்கி, மறுபடியும் அரிசியை ஒருதரம் அரித்து ஈயம்பூசின தேக்சாவில்பெய்து அரிசியின்மேல் சலம்நிற்கும்படியாக இரண்டு குடஞ்சலம் கொட்டி வைக்கவேண்டும் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவின் வாயைத் திறந்து மாமிசத்தில் ஒரு துண்டைச் சட்டுவத்தாலெடுத்துக் குளிர்ந்த சலத்திலதைத் தோய்த்துக்கொண்டு நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க் கிண்டிப்பார்த்து தண்ணீர்பசை சிறிதுமில்லாமல், நெய்ப்பதமாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அடுப்பில் தீயைத்தணித்துச் சிறுதீயாக எரிக்கவேண்டும். முன்னே அரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைத்தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புக்கள் மூன்றையும் மேற்படி தேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால் செம்மையாகக் கலக்கும்படிக் கிண்டிவிட்டுப்பின் அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்தால் பக்குவப்படுகின்ற சமயத்தில் தீயைச் சிறி

தாவது எரிக்காமல் தணலின்மேலே தானே யிருக்கவைத்துக் கால் நாழிகைவரையில் விடாமல்கிண்டி இறக்கிவிட வேண்டும்.

தேக்சாவில் வைத்திருக்கிற அரிசியைப் புதுக்கூடையில்போட்டுக் கீழே மண்ணொட்டாதிருக்கும்படி அகலப் பலகையின் மேலே வைக்கவேண்டும் முப்பதுசேர் வேகும்படியான ஒரு பெரிய தேக்சாவை நன்றாய்க்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் உள்ளே துடைத்து அடுப்பின்மீதேற்றி சமைத்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலிருந்து நெய்யை ஒருபடியளவுக்கு இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய் முழுதும்விட்டு அதுகாய்ந்துகொண்டிருக்கையில்முன்னே ஒரு கைப்பிடி அரிந்த வெங்காயமும் அதன்பின்னே கிராம்பு, ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இவற்றில் சிறிதும்போட்டுச் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றைச்சேர்வீதம் அரிசி பழசாயிருந்தால் ஒன்றை முக்காற்சேர் வீதமாகக்கணித்து மேற்படி அரிசியளவுக்குச் சலத்தை அளந்து காய்ந்து கொண்டிருக்கிற தேக்சாவில் வார்த்து மூடியால் மூடித் தீயை அதிகமாய் எரித்துத் தண்ணீர் கொதிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப் பெய்து சட்டுவத்தால் துழாவி மூடிவிட வேண்டும்.

அரையே அரைக்கால் அல்லது முக்கால்திட்டம் அரிசிவெந்து வரும்போது தண்ணீர் முழுதும் சுவறிப்போகும், அத்தருணத்தில் சமைத்து வைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதிலுள்ள நெய்யோடு அந்தத் தேக்சாவில் மெல்லெனப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நான்கு புறமும் நன்றாகக் கிண்டிக் கலக்கும்படி செய்து முன்னமே நெய்யில் வறுத்திருக்கும் வெங்காயத்தையும், 3-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் வெந்நீரோடு கலக்கி அந்தச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி விடவேண்டும்.

உடனே 5, 6-முழ வெள்ளைச்சீலையைச் சுத்தஜலத்தில் தோய்த்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குக்கு வளையமாகச் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி அதில்நிறையத்தணல்போட்டு அடுப்பினுள்ளிருக்கும் மற்ற தணல்முழுதும் மெடுத்துப்பகிர்ந்து தேக்சாவின் மூன்று பக்கங்களிலும் அணைத்துக்கட்டி சுருட்டிச் சுற்றிக்கட்டிய சீலையிலிருந்து ஆவிவரும்போது மூடியைமெள்ளத்திறந்து சட்டுவத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதனால் மூலைகளில் சொருகிச் சாதத்தை யெடுத்துப் பதம்பார்த்துச் சிறிதுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்பட்டிருந்தால், மேலே ஒரு வெள்ளைச்சீலையால் மூடித் தேக்சாவை இற

க்கிவிட வேண்டும் அரிசி ஒன்று அரை வேகாமலிருந்தால் மூடியால் மூடித் தேக்சாவை மறுபடியும் கால்நாழிகைப்பரியந்தம் அடுப்பின் மேலேற்றிவைத்துச் சாதத்தைப் பதம்பார்த்துப் பக்குவமா யிருந்தால் இறக்கிவைக்கவேண்டும் இதைச் சற்றுச் சூடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

குப்தாப் புலவு.

ஆட்டுமாமிசம் வழுவழுப்பில்லாமல் கெட்டியா யுள்ளதாய்த் தேடி எலும்பைப்போக்கி 10-சேர் எடுத்து மூன்றுதரம் தண்ணியில்கழுவிக் கசாயக்காரன்கையிற் கொடுத்துச் செம்மையாய்க் கொத்துவித்து இரண்டு மூன்றம்மிகளைச் சேகரித்து மெழுகுபோல அரைத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்புரணிபோக்கிய இஞ்சிசேர் கால் உரித்தவெங்காயஞ்சேர் அரை, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு சேர் காலேமாகாணி கிராம்புபலம் இரண்டரை ஏலக்காய் பலம்-2, கருவாப்பட்டை பலம் ஒன்னரை, கசகசாசேர் அரை தோல்நீக்கிய கொப்பறைத்தேங்காய் சேர் முக்கால் கடலைசேர் மாகாணி, கொத்துமல்லி விரைபலம்-1, கொத்துமலித்தழை கைப்பிடி-3, புதினாத்தழை கைப்பிடி-1, குங்குமப்பூ வராகனெடை-2, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு பலம்-3 இவற்றைத் தனித்தனியே நேர அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் நொறுங்கப் பொடிசெய்த காற்சேர் உப்பையும் முக்கால் அல்லது ஒருசேர் புளித்ததயிரிற் பாதியையும் அரைத்து வைத்திருக்கும்.

மாமிசத்தில் சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கும்படிசெய்து பின்னே இருபது எலுமிச்சம் பழச்சாறும்விட்டுப் பிசைந்து அதன் பின் இருப்புத்தயிரையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகப் பொருத்துப் பொருத்து வார்த்துப்பிசைந்து இரண்டு மூன்றுபேர் உட்கார்ந்துகொண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து நன்றாக உண்டைகள்செய்து ஏழுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் வரிசையாய்ப் பரப்பினாற்போல் ஒன்றின்மே லொன்றாக அடுக்கி வைத்து அதன்மேல் சுத்தஜலம் ஒன்னரைச்சேர் வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி மூடியால் மூடித் தீயை எரிக்கவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர்ப்பசையும் வார்த்த நீர்ப்பசையும் முழுதும் சுவறினபின்பு ஐந்துசேர் நெய்விட்டுக் குப்தாவென்கிற உண்டைகள்

அந்த நெய்யிலே நன்ருய்ச் சிவக்க வறளும்படி வறுத்துச் சிவந்த நிறமாகி மணமெழும்பினவுடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகையில் எதையேனும் ஓர்வகை அரிசி எட்டுசேர் அல்லது ஒன்பதுசேர்யெடுத்து மேலே சொல்லியபடி சுத்தஞ்செய்து மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரிந்துப் புதுக் கூடையிற்போட்டு பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

அடுப்பின்மேலிருந்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலுள்ள நெய்யில் அரைசேர் நெய் இறுத்தெடுத்து பதினேழு அல்லது பதினெட்டுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் வார்த்து தீயைக்கனமாயெரித்து வார்த்தநெய் நன்ருய்க் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் ஒருபிடி அரிந்துபோட்டுச் சில ஏலக்காயும் கிராம்பும் கருவாப் பட்டையும் தூவி அவையெல்லாம் சிவந்துவரும்போது ஒருபடி அரிசிக்கு ஒன்றேமுக்காற்படி வீதமாக நீரையளந்து அந்தத்தேக்சாவில்வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து அது கொதித்தெறிக்குஞ் சமயத்தில் புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து ஒருயேனத்தில்கொதிநீரை ஒருபடி அரிசி எடுத்து ஐந்துகைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து இந்தச்சலத்தை மறுபடியும் சாதத்தோடும் சேர்த்துச் சட்டுவத்தாற் கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அரிசி முக்கால்திட்டம் வேகுவதற்குள்ளாக நீர் சுவறிப்போகும் அப்போது முன் பக்குவஞ்செய்திருக்கும் குப்தாஉண்டைகளை நெய்யோடு எல்லாவற்றையும் அந்தசாதத்தில் சேர்த்து அடித்தொடங்கி மேல்வரையும் கலக்கும்படி சட்டுவத்தாற்கிண்டி இரண்டுசேர் பசுவின்பாலையும் அரைசேர் பனிநீரையும் ஐந்துசேர் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் ஒன்ருகக்கலந்து நான்கு புறத்திலும் பரவும்படி ஊற்றி மூடிவிடவேண்டும்.

முன் சொல்லிவந்தபடியே வெள்ளை வேஷ்டியை நனைத்துப் பிழிந்து கயிறுபோல் முறிக்கித் தேக்சாவின் வாயோரத்தில் வளையமாகச்சுற்றி மூடியால்மூடி அதன்மேலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் தணல்போட்டு அந்த வேட்டியில் ஆவிபுறப்பட்டால் பக்குவப்பட்டதென்று தெரிந்துகொண்டு உடனே இறங்கிச் சாதத்தைப் பொறுக்கத்தக்க சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் சற்று பக்குவபடாதிருந்தால் மறுபடியும் அடுப்பின்மீதேற்றிவைத்துப் பக்குவப் பட்டபின் இறக்கிவிடலாம்.

பிறியாணிப் புலவு.

பத்துச்சேர் தனி மாமிசத்தைப் பெருந்துண்டுகளாக நறுக்கிச் செம்மையாகக்கழுவி ஒரு புதுக்கூடையில்போட்டுப்பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும்.

இரண்டுசேர் வெங்காயம் உரித்து அரிந்து ஒரு ஏனத்தில் கொஞ்சம் நீர்வார்த்து அதில்பெய்து வைத்துக்கொண்டு இஞ்சிசேர் கால், கசகசா சேர்-1, கொப்பறைத்தேங்காய் சேர்-அரை, கடலைப் பருப்பு சேர்-அரிக்கால், ஏலக்காய் பலம்-5, கிராம்புபலம்-1, இலவங்கப்பட்டை பலம்-3, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பும் பலம் 5, வெள்ளைப்பூண்டு பலம்-5, கொத்தமலித்தழை கைப்பிடி-4, புதீனாத்தழைகைப்பிடி-1, இவற்றைவெவ்வேறுகச் சந்தனம்போலரைத்து ஏலக்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு பங்காகப்பகிர்ந்து ஒருபங்கை வேறேயெடுத்து வைக்கவேண்டும் இந்த அரைப்புவகைக ளெல்லாவற்றையும் திட்டமான உப்புப்போட்டவித்த ஒருபடி கடலைப்பருப்பையும் 3-படி புளித்த எட்டுத்தயிரையும் முன்னமே தானே சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு தேக்சாவில் பத்துசேர் நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயை எரித்து அந்தநெய் நன்றாய்க் காய்ந்துவரும்போது முன்னே அரிந்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற்பெய்து மிகுதியுஞ் சிவந்தபின்பு ஒரு பாத்திரத்திலே முக்காற்பங்கெடுத்து வைத்துக் கொண்டு புதுக்கூடையிலுள்ள மாமிசத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச் சட்டுவத்தின்மேல் பரப்பி மெள்ள நழுவிவிடும்படி தேக்சாவில் விட்டுச் சட்டுவத்தால் கிண்டி முன்னமே அரைத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வஸ்துக்களில் இஞ்சி தேங்காய் கசகசாகடலைஇந்த நாலுந்தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் மாமிசத்திற்போட்டு அதன் பேரில் தயிர் முழுமையும் வார்த்துப்பின்பு காம்புகளைந்த பச்சை முளகாய் இரண்டு கைப்பிடிசேர்த்துச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிக் கனத்த தீப்போட்டு இரண்டு நாழிகைப்பரியந்தம் எரித்து இதற்குள்ளாக இரண்டொருதரம்சட்டுவத்தால்நன்றாய்க்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அதிலுள்ள தண்ணீர் முழுதும்சுண்டி நெய் பதமாயிருக்கும் போது சட்டுவத்தால் மாமிசத்திலே ஒரு துண்டெடுத்துக் கைக்குளிர்ந்தநீரில் நனைத்துக்கொண்டு கிள்ளிப்பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஒருவேளை செம்மையாய் வேகாமலிருக்குமாயின் இரண்டுபடி நீர்விட்டு அந்நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாய் வருகிறவரையில் தீயை நன்ருய் எரித்துவெந்தபின்பு தேக்சாவைச்சாய்த்தெடுத்து மண்மேடையின்மேலாவது அம்மிக்கல்லின்மேலாவது வைத்து தட்டையான ஒரு ஏனத்தை அதன்வாயோடு அணைத்துப் பிடித்து நெய்யை முக்காற்பங்கு ஒரு பாத்திரத்தில் இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய் பாத்திரத்தை ஓரேனத்தால்மூடி ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டு அந்த தேக்சாவைத் தூக்கியெடுத்து அடுப்பின்மேலேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து மேலே எடுத்துவைக்கப்பட்ட நாலுவஸ்துக்களையும் ஓரேனத்தில் போட்டு இரண்டுபடி ஜலம்விட்டு நன்ருய்க்கலக்கி மாமிசத்தில் ஊற்றி எங்கும் வியாபிக்கும்படி கிண்டி மூடியால்மூடி அரைநாழிகைப் பரியந்தம் அடிக்கடிதிறந்து கிண்டிக்கொண்டுவந்து நீர்ப்பசை அற்றபின் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசி வகைகளில் ஒருவகை அரிசியைப் பதினேழரைச்சேரெடுத்துக் கொழியல் போக தீட்டிக் கல்மணல் உமி தவிடுபோகும்படி ஆய்ந்து புடைத்துக்கழுநீர்மூன்றுதரம்போக்கி அரித்துப் புதுக்கூடையொன்றில் பெய்து பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும்.

இருபதுபடி வேகத்தக்க ஒருதேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி படிக்கணக்கில்லாமல் சுமார் நாலுகுடநீர் வார்த்துத் தீயைக்கனக்க எரித்து நீர்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் துழாவி மூடியால்மூடி அரிசிமுக்கால் திட்டம் வெந்தபிறகு இருபதுசேர் வேகத்தக்க வேருெரு தேக்சாவை மாசில்லாமல் கழுவி ஒரு குட்டையால் துடைத்துவிட்டு மற்ருெரு அடுப்பின்மேலேற்றி அதிலே முன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற மாமிசம் முழுதும்போட்டு சாதம் வெந்துகொண்டிருக்கிற தேக்சாவுக்குள்ளே ஒருசிறிய புட்டுக்கூடையைவிட்டுச் சாதத்தைமுழுதும் கொஞ்சங் கொஞ்சமா எடுத்து அந்த மாமிசத்தோடு சேர்த்து மெல்லெனச் சட்டுவத்தால் பரவத்துழாவிவிட்டு முன்னே அவித்து வைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பை அதன்மேல்தெளித்து பொரித்து வைத்திருக்கும் வெங்காய முழுதையும்போட்டு முன்பங்கிட்டுவைத்த ஏலக்காய் முதலிய மூன்றையும் போடவேண்டும்.

மூன்றுபடி பசுவின்பாலை முன்னேயெடுத்துவைத்தநெய்யுடன் சேர்த்து சாதத்தை எடுத்துவிட்ட வெந்நீரில் இரண்டுபடி மொண்டு

இந்நீரில் 2-கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து அதனோடுசேர்த்து அதிலே இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்துப் பனிநீர்அரைச்சேரும் திராட்சிப்பழம் முக்காற்சேரும் பச்சையிலை இரண்டுவராகனெடையும் பெய்துகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் தெளித்துவிட்டு ஆறுமுழவேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குனிடத்தில் சும்மாடுபோற்சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி மூடியிலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அடுப்புத்தணலைப்போட்டு அதனைத் துவைக்கவேண்டும்.

சாதம் நன்றாய்ப்புழுங்கினால் வேட்டிச் சுழினையிலிருந்து ஆவிவரும் அதனால்பக்குவப்பட்டதென்றெண்ணி மேல்மூடியைமெள்ள எடுத்துச் சட்டுவத்தால் சாதத்தை எடுத்துப் பார்த்து மனதுக்குத் திருப்திகரமாய் பக்குவப்பட்டிருந்தால் தாமதிக்காமல் இறக்கிவிடலாம் பக்குவப்படாதிருந்தால் உடனே மூடியால்மூடி அடுப்பின்மேலேற்றி ஒருநாழிகைவரையும் வைத்து இறக்கவேண்டும் ஆறிப்போகுமுன்னே புசிக்கவேண்டும்.

சப்ஜிப் புலவு.

பத்துசேர் நல்ல ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெருந்துண்டுகளாக அரிந்துத் தண்ணீரிலே மூன்றுதரங்கழுவி புதுக்கூடையிற்போட்டுப் பலகையின்மீது வைக்கவேண்டும்.

தேக்சாவில் 7½-சேர் நெய்விட்டு மூடி யடுப்பின்மேலேற்றி இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை தோலுரித்து அரிந்து நெய்யிற்பெய்து சிவந்த பக்குவத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையின் மாமிசத்தை காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய் முகத்தில் தெரியாதபடி சட்டுவத்தால் மெள்ளக்கழுவி விழும்படிவிட்டுக்கிளறி மூன்றுபடித் தயிரில் கால்சேர் உப்பைக் கரைத்துத் தேக்சாவில்மெல்லென ஊற்றிக் காம்புகிள்ளிய இரண்டுகைப்பிடிப் பச்சைமுளகாயும் இரண்டு கைப்பிடி ஆய்ந்த கொத்துமல்லித்தழையும் ஒருகைப்பிடி புதினாதழையைப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிவிட்டு மூடியால்மூடி மிதமாகத்தீயை எரிக்கவேண்டும்.

ஒன்றேகாற்சேர்க் கடலைப்பருப்பை உப்புபோடாமல் வேவித்து ஒரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கத்தரிக்காய்க்கிழங்கு வெந்தயக்கீரை காசலிக்கீரை சோகிக்கீரை இவைகளைப்போதுமான மட்டும் நிதானமாயெடுத்து ஆய்ந்து வழக்கப்பிரகாரம் அரிந்து

நீரில் அலம்பி வெவ்வேறேனத்தில் வெவ்வேறுகவைத்துத் தக்கஉப்பைச்சேர்த்து மிதமாக நீர்விட்டு வெவ்வேறடுப்பின் மீதேற்றித் தீயைமூட்டி ஒவ்வொன்றும் அரைத்திட்டம் வெந்தபின்பு வெவ்வேறு மூங்கிற் புதுத்தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு சிறிதுநேரம் பலகையின்மேல்வைத்து நீர் வடிந்தபின்பு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வோரேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் ஏலக்காய் பலம் $1\frac{1}{2}$-கிராம்புபலம் இஞ்சி சேர்-$\frac{1}{4}$, இலவங்கப்பட்டைபலம்-1, கடலைப்பருப்பு சேர் அரிக்கால், கசகசா சேர் கால், கொப்பறைத் தேங்காய்ச்சேர் காலே அரிக்கால், இவற்றில் ஏலக்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைகளில் அரைப்பங்கையும் மற்றவைகள் முழுவதையும் தனித்தனியாக அரைத்துக்கொண்டு கொப்பறைத்தேங்காய் கடலை கசகசா இவைதவிர மற்றவைகளைத் தேக்சாவில்போட்டுச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடி இரண்டுநாழிகை கனக்க எரித்து வெந்ததன்மேல் மாமிசத்தில் 2-துண்டெடுத்துக் கையை நனைச்சிக் கிள்ளிப்பார்த்து வெந்திருந்தால் நீர்ப்பசை சிறிதுமில்லாமல் நெய்ப்பதமாயிருக்கிற சமயத்தில் தேக்சாவின் வாயோடு தக்கபாத்திரத்தையாவது இறுகவணைத்துப் பிடித்துச்சாய்த்து அதினுள்ளே நெய்யை முக்கால்திட்டத்துக்கு ஒரு ஏனத்தில் இறுத்துவைத்து தேக்சாவை நிமிர்த்தி நெருப்பின்மேலேயே இருத்தி முன் அளவு பிரகாரம் தேங்காய் கடலை கசகசா அரைப்புகளை ஒருசேர்த்தண்ணீரிற் நன்றாய்க்கலக்கி அதில்விட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிச்சிறுதீயாக எரித்து இருபது எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளை எடுத்துவிட்டுப் பாதிரசத்தை மாத்திரம் தேக்சாவில்விட்டு மற்றைப்பாதியை இறுத்து வைத்திருக்கிற நெய்யில் விடவேண்டும்.

அடுப்பின்மீதிருக்கிற தேக்சாவை அப்படியே அரைநாழிகை வரையும் இருக்கவைத்து அடிபிடித்துப் போகாமல் அடிக்கடி கிண்டிப் பக்குவமாயிருக்கும்போது இறக்கிவிடவேண்டும் அளவானவேறொரு தேக்சாவில் மூன்றுகுடம்ஜலம்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத் தீயெரித்துக் கொதிதெறிக்கும்போது மேலே சொல்லிய அரிசிகளில் சிறைத்த ஒன்றில்பத்துச்சேர் எடுத்துத்தீட்டி ஆய்ந்து மூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிச் சட்டுவத்தால் துழாவி முன்பு ஐந்துபலம் உப்பையும் அதன்பின் மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற கருவாப்பட்டை ஏலம் இலவங்கம் இவைகளையும் போட்டுத் துழாவி அந்த அரிசி முக்கால்திட்டம்

வெந்தமாத்திரத்தில் பதினைந்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக்குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்து முன்னே சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதில்கொட்டிப் பரப்பி அவித்துவைத்திருக்கிற கடலையைத் தண்ணீர்வடித்துவிட்டு அந்த மாமிசத்தின்மீது பரவப்போட்டு அதன்மேல் வறுத்து வைத்திருக்கிற வஸ்துக்களில் வெங்காயந்தவிர மற்றைக் காய்கிழங்கு கீரைகள் முழுமையும்சேர்த்துபிறகு அரிசிவேகிறதேக்சாவிலிருந்துஒருசேர்க் கொதிநீர் மொண்டு மாமிசத்திலூற்றி சிறிய புதுப்புட்டுக்கூடையால் சாதத்தை நீர்வடிந்து போம்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து மாமிசத்தோடு முழுதும்சேர்த்து சட்டுவத்தை அடிமட்டும் விட்டுத் துழாவி மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் பெய்து விட்டு தோல்போக்கிய ஐந்துசேர் வாதுமைப்பருப்பை மெல்லியதாக அரிந்துகொண்டு அதையும் மூன்றுவராகனெடைக் குங்குமப் பூவைக் கால்சேர் சுத்தசலத்தில் கரைத்து அந்நீரையும் காம்பைக் கிள்ளிவிட்டு விதையில்லாத மூன்றுபலம் திராட்சப்பழத்தையும் மூன்றுபடிப்பாலையும் முன்னமே வடித்தெடுத்து வைத்திருக்கும் நெய்புடனே சேர்த்து அந்த நெய்யைச் சாதத்தில் பரவவிட்டுத் தாமதஞ்செய்யாமல் ஐந்துமுழச்சீலையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின் வாயோரத்தின்மேல் சும்மாடுபோல் வளையமாகக் கட்டி வைத்து அதன்மேல் மூடியால் அழுத்திமூடி அதிலும் தேக்சாப்பக்கங்களிலும் தணலைக்கொட்டி அணைத்து இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம் அப்படியே வைக்கவேண்டும்.

சீலையின்வழியாக ஆவிவரும்போது சட்டுவத்தால் சாதத்தைக் கிளறி நனைத்துக் கையால் சாதத்தை நசுக்கிப் பதம்பார்த்து பதமாயிருந்தால் மூடிவிட்டு இறக்கிவிடலாம் கொஞ்சம் பக்குவப்படாமலிருந்தால் அடுப்பின்மேலேயே அரைநாழிகையில் இருக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் இறக்கிவைத்த சாதத்தை ஆறிப்போகாதபடி மூடிவைத்துப் பக்குவமான சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பலாவ் பிறியாணிப் புலவு.

பத்துசேர் நல்ல மாமிசமெடுத்து மூன்றுதரங் கழுவிப் பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சாவிற் போட்டுப் பதினைந்து கைப்பிடி உப்பை அதிற்பெய்து மேல்தோல் போக்கிய காலேஅரிக்கால்சேர் இஞ்சியும் 1-சேர் உரித்தவெங்காயமும் கால்சேர் வெள்ளைப்பூண்டும் தனித்தனி இரண்டரை பலம் ஏலமும் கிராம்பும் 1-பலம் கருவாப்பட்டையும் ஒவ்வொன்றும் அரைசேர் வீதம் கசகசாவும் கொப்பறைத் தேங்காயும் காம்புகிள்ளிய பச்சை முளகாயும் கால்சேர் கடலைப் பருப்பும் 3-கைப்பிடி கொத்துமல்லித் தழையும் 1-கைப்பிடி புதினாவும் அரை பலம் பச்சையிலையும் ஆகிய இவைகளை யெல்லாம் மணல் முதலானவை இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அதனோடு பெய்து 3-படித்தயிரும் இருபத்தைந்து படி நீரும் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து அவித்துநன்றாய்வெந்தபின்புமாமிசமுழுதையும் செவ்வையாய்ப்பிசைந்து பிழிந்துகொண்டு அச்சக்கைகளையும் மற்ற வஸ்துக்களையும் எடுத்தெறிந்துவிட்டுச்சாரமாகிய அந்தநீரை வெள்ளைச் சலவைக்குட்டையால் மற்றொருபெரிய பாத்திரத்தில் வடிக்கட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

பத்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் ஏழரை சேர் நெய் வார்த்து அரை சேர் உரித்த வெங்காயத்தை அரிந்துபெய்து கொஞ்சம் ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டையும் போட்டு நன்றாய்ச் சிவந்தபின் யெடுத்து வைத்திருக்கும் சாரமாகியநீர் பதினெட்டுபடிக்குக் குறையாதிருந்தால் அந்நீரே போதுமானது அந்த அளவுக்குறைந்தால் அக்குறைவுக்குக்குளிர நீரைசேர்த்து அந்தநெய்யில் வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்யவேண்டும்.

அது செவ்வையாய்க் கொதிகொதிப்பதற்கு முன்னேதானே புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிகளில் ஓர் வகையரிசியைத் தீட்டிக் கல் முதலியவை இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேரெடுத்து மூன்று கழுநீர்போக்கிப் புதுகூடையில் கொட்டி நீர்வடியும்படி பலகையின் மேல்வைக்கவேண்டும். தேக்சாவின் மூடியைத்திறந்து கொதிதெறிக்கிறதாயில்லையாவென்று பார்த்து கொதி தெரித்துக்கொண்டிருந்தால் சட்டுவத்தால் துழாவிவிட்டுப் புதுக்கூடை அரிசியை ஒரு சேரக்கொட்டாமல் சிறிதுசிறிதாக விழும்படி முழுமையுஞ் சாய்த்

துச் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடியால் மூடிக் கனக்கத் தீயைமூட்டி எரிக்கவேண்டும்.

அப்படித்தீயை எரிக்கும்போது தேக்சாவில் சாதம் கீழும் நெய்மேலுமாக வேகிறதினால் பொங்கிவரும்போது தகுந்த முயற்சி செய்யாவிடின் நெய்முழுதும் பொங்கிவடிந்து அடுப்பில்விழும் ஆகையால் சாக்கிரதையுடைய ஓராள் தனது வலக்கையில் சட்டுவமும் இடக்கையில் அழுக்கில்லாத வெள்ளைக்குட்டையும் பிடித்து அந்தத் தேக்சாவின் சமீபத்திலேநின்று சிறிதுபொங்கி வருகிற சமயம் பார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் மூடித்திறந்து சட்டுவத்தால் மூன்று தரம் நாலுதரம் துழாவவேண்டும்.

பொங்கிவருஞ் சமயமறிந்து இப்படித் துழாவிக்கொண்டு வருகையில் நீர்முழுதுஞ்சுண்டி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது 3-விராகனிடை குங்குமப்பூவை கால் சேர்ப் பனிநீரில் கரைத்து 3-சேர்ப் பசுவின் தனிப்பாலில்விட்டு காம்புகிள்ளிய 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாயரிந்த 5-பலம் வாதுமைப் பருப்பையும் தோல்நீக்கிய 2-பலம் முந்திரிகைப் பருப்பையுஞ்சேர்த்து அந்தப்பாலைச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி ஊற்றிச் சட்டுவத்தால் கிண்டிச் சமனாகப்பரப்பி ஐந்துமுழம் வேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்து புரிமணை போலத் தேக்சாவின் வாய்க்கு வளையமாகச்சுற்றி மூடிக்கொண்டு அழுத்தி மூடிவிட்டு அதன்மேல் தணலையெடுத்து நிறப்பி மிச்சமான தணலை தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அணைத்து வைக்கவேண்டும்.

2-நாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரம்வரையும் அதைத்தொடாமலிருந்து குபுவென்று ஆவியெழும்பும் பக்குவத்தால் சாதம்பதமாயிற்றென்று நிதானித்துத்திறந்து அகப்பையால் கிளறியபின் மத்தியில் சாதத்தை ஈறக்கையால் நசுக்கிப்பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பதமாகாமலிருந்தால் மூடி நெருப்பையின் மேலேற்றி அரை நாழிகை பரியந்தம் வைத்திருந்து இறக்கியபின் மற்றப்புலவுகளைப் போலத்திறந்து ஆறவிடாமல் அழுக்குப்படியாத வெள்ளைத்துணியால் வாயைமூடி கட்டிவைத்து வேண்டியபோது போதுமான அளவுப் பிரகாரம் மறுபடியும் வாயைமூடிக் கட்டிவைக்கவேண்டியது.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஓர்வகையில்ஐந்து படிசேர்த்து கல் மணல் உமி முதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டியது.

ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் 1½-படி நெய்வார்த்து நெருப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய்கொதித்து வரும்போது-2 கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்தபின்பு ஒன்னரை ரூபாயெடை ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனே சேர்த்து, அதிற்பெய்து அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து பத்துபடிச் சுத்த சலத்தைமெள்ள ஊற்றித்தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்து கைப்பிடி உப்பையுங் கூட்டி மூடியினுல்மூடித் தீயை நன்ருய் எரிக்கவேண்டியது.

நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் 3-பலம் திராட்சப்பழமும், வாதுமைப்பருப்பும், முந்திரிகைப்பருப்பும், முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும்தூவி உடனே புதியக் கூடையரிசியை அதிற்கொட்டி அகப்பையால் செவ்வையாய்க்கிண்டிமூடி அரை நாழிகைக்கொருதரம் இப்படியே கிளரிவரவும்.

இந்தப்பிரகாரம் மூன்றுநாலுதரம் நடத்தி வருகையில் நீர்வற்றிச் சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழ்மேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன்மேல் பரவஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின் கங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்தி மூடித்தணலைமூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்கலிலும் போட்டு இரண்டுநாழிகை வரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றியகுட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் யிறக்கிவிடலாம் சிறிது வேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகை வரையும் இறக்காமல் வைத்துப் பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும். சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகைப்படலம் முற்றிற்று.

கறிவகை.

அன்னஞ் சமைக்கு முறை.

நல்லபச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்து தீட்டி நொய் கல் தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரேனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானல் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப் பெரிய தேக்சாவில்வார்த்து கொதிதெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும்.

இப்படிஇரண்டு மூன்றுதரம் பொறுத்துப்பொறுத்துத்துழாவுகையில் அரிசி முக்காலே யரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி ஒருதுண்டுச்சீலையால் பிடித்தெடுத்துச் கஞ்சியைமுழுதும் வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்து மூடியால் மேலே மூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின்தணலின்மேல் அரை நாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ்சமைக்க வேண்டுமானல் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவுநீரை அளந்து வார்த்துக்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைபெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம் வற்றிபோனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தித் தணலின்மேலேதானே அரைநாழிகை வரையும் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

சமையலுக்குரிய மிருக மாமிசவகை.

செம்மறியாடு, குறும்பாடு, வெள்ளாடு, காட்டாடு, வரையாடு, கலைமான், புள்ளிமான், கடமான், வெளிமான், முசல் முதலியவற்றினிறைச்சி இவைமுன்னே சொல்லிய புலவுகளுக்கும் பின்னேகூறும் கறிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சலியாக் கறி.

ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காய் பரிமாணமாகத் துண்டுகள்செய்து ஐவ்முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரந் தண்ணீர் கழுவிப் புதுகூடையிற்போட்டு வைக்கவேண்டும்நீர்வடித்தபின்பு சிறியதேக்சாவில் காற்படிநெய்வார்த்துத் தீமூட்டியே அடுப்பின்மேல்வைத்து

நெய்யுருகிக் கொதிக்கும்போது ஒருபிடி வெங்காயம் அரிந்து அதில் பாலும் சிறிது கிராம்பும் ஏலக்காயும் கருவாப்பட்டையும் போட்டுச் சிவந்து வருகையில் புதுக்கூடை மாமிசத்தையும் மற்றைப்பாதி வெங்காயத்தையும் மெள்ளப்போட்டு அதன்பின் உழக்குத் தயிரில் 2-பலம் உப்பைக்கரைத்துவார்த்து அப்புறம் ஒருரூபாயெடை மஞ்சள் அரைத்துப்போட்டு அரைப்படி நீர்விட்டு மூடித் தீயைக்கனமாக எரிக்கவேண்டும்.

கால்பலம் இஞ்சி 1-பலம் கொப்பறைத் தேங்காய் தனித்தனி அரைபலம் கொத்துமலிவிரை கசகசா சுட்டல்லது வறுத்தமுளகாய் இவைகளை வெவ்வேருக நன்ருய் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு மாமிசம் நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாயிருந்தால் ஆழாக்குநீரில் அந்த அரைப்புகளைக்கலக்கி அதில்விட்டு சற்றுநேரத்துக்கொருதரம் அகப்பைக் காம்பினுல் கிள்ளி மூடிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

இப்படிக்கிண்டாவிட்டால் கறி அடிபற்றிக் கெட்டுப்போம் இந்தப்பிரகாரம் கிளறிக்கொண்டு வருகையில் மாமிசமும் சேர்மானமாயிருக்கிற வஸ்துக்களும் நன்ருய் வெந்தபின்பு அரைப்படி நீரிற் காற்பலம் புளியைக்கரைத்துக் கையால் வடிக்கட்டி அதில் ஊற்றிச் செம்மையாய்க் கொதித்து வருகையில் அடுப்பின்மீதே வைத்திருந்து இறக்கிவிட்டு மேற்கூறிய சாதத்துக்கு உபகரணமாய்ச் சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

சல்டாக்கறி.

ஜவ் முதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காயளவாகத் துண்டுகள்செய்து மூன்றுதரங்கழுவி நீர்வடிந்தபின்பு இரண்டுசேர் பிடிக்கத்தக்க கலாய்பூசின சிறுதபலேயில்போட்டு இரண்டு பலம் உப்பு பொடிசெய்து சேர்த்து முக்காற்படி சுத்தநீர் வார்த்து உரித்த அரிந்த இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தையும், இரண்டுரூபா எடை மஞ்சளும் கிராம்பு ஏலம் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றும் வகையொன்றுக்கு வராகனெடையும் தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒரு ரூபாயெடையும் தனித்தனியே அரைத்து இவற்றையும் ஆழாக்குத் தயிரையும் அத்தபலேயில் சேர்த்துக்கிளறி அடுப்பின்மேல் வைத்துக் கனத்த தீமூட்டி நீர்வற்றுகிறதற்குள்ளாக ஒருபலம் கொத்துமலிவிதையும் அரைபடி முளகாயையும் வறுத்து அரைத்து நீர்வற்றிச் சிறிதிருக்கும்போது காற்படி நெய்விட்டு பின்பு இவ்விரண்டு அரைப்புகளையும் போட்டுக்கிளறி மூடவேண்டும்.

அரைநாழிகை பொறுத்துத் திறந்து கிளறி நீர்வற்றி நெய்ப் பதமாயிருக்கும்போது மாமிசத்தைக் கால்நாழிகை வரையில்கிண்டி வறுத்து ஒருபலம் தேங்காயையும் ஒரு ரூபாயெடைக் கசகசாவை யும் அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும்மூன்று எலுமிச்சம்பழச்சாற் றையும் கொஞ்ச நீரில் கலக்கி அதில் வார்த்து அகப்பைக்காம்பால் அரைநாழிகை பரியந்தங் கிண்டிக்கொண்டிருந்து நன்றாய் நீர்ப்பசை யில்லாமல் வறண்டு நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போதே இறக்கிவிட வேண்டும் இதை ஆறவிடாமல் புசிக்கவேண்டும்.

ஈரக்கறி.

ஓராடு அல்லது இரண்டாட்டி னீரலில் குறுதா இம்மூன்றை யும் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து அந்தத் துண்டுகளையும் ஒன்னரை ரூபாயெடை அரைத்த மஞ்சளையும் இரண்டு கைப்பிடி அரிந்த ஈர வெங்காயத்தையும் சிறுக அரிந்த ஒரு கைப்பிடிச் சோகிக்கீரையை யும் அரைபலம் பொடிசெய்த உப்பையும் அகலவாயுள்ள குறுந்த பலையில்போட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயை எரித்துச் சற்று பொறுத்துவறுத்த முக்காற்பலம் கொத்துமலிவிதையையும் அரைப் பலம் முளகாயையும் ஒன்றாகவும் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு வேகிற கறியில் நீர் சுவறியபின் உழக்கு நெய்வார்த்து மேற்படி அரைப்புகளைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி ஒரு ரூபாயெடைப்புளியை ஆழாக்கு நீரில்கரைத்துக் கோதுமுதலானவை யில்லாமல் வடிகட்டி அதில் ஊற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர்ப்பசையில்லாமல் நெய் பத மாகிறவரையில் அகப்பைக் காம்பால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்க வேண்டும் நெய்ப்பதமாய்க் கறிவெந்து பக்குவமாய் விட்டால் மூடி யால்மூடி இறக்கிவிட வேண்டும்.

தால்சாக்கறி.

உமி கல் முதலானவை போக்கிய கால்சேர் கடலைப்பருப்பை ஒரேனத்தில் கொஞ்ச நீர்வார்த்து அரைத்திட்டம் வேவித்துவைக்க வேண்டும் ஐவ்முதலிய இல்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்கா யத்தனையாக அரிந்து மூன்றுதரங்கழுவித் தேக்சா அல்லது அதற் கினமான ஒரேனத்திற்போட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயெறித் துச் செய்தபின்பு 2-பலம் உப்பையும் தோல்போக்கி அரிந்த ஒரு கைப்பிடி வெங்காயத்தையும் அரைபலம் அரைத்த மஞ்சளையும் அரைப்படி நீரையும் அதில்சேர்த்து எல்லாங்கலந்து வேகும்போது முக்கால்பலம் வறுத்த முளகாயையும் ஒருபலம் கொத்துமலிவிரை

யும் 1-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் 4-ரூபாயெடைத் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டையும் அவ்வளவு கொத்துமலித் தழையும் ஒன்ரு யரைத்து வைத்துக்கொண்டு கறியில் நீர்வற்றியபின் அரையாழாக்கு நெய்விட்டு மேற்படி அரைப்பு முழுமையும்போட்டு ஒருக்ஷண நேரம்கிண்டி முன்னே அவித்துவைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பையும் அரைசேர் எடுத்து அரிந்து கழுவிய கத்திரிக்காயையும் அதிற்போட்டு நன்ருய்க்கிண்டி மூடி கால் நிமிஷம் கழித்துத்திறந்து கிளறி உழக்குநீர்விட்டு மூடி மறுபடியும் கால் நிமிஷம் பொறுத்துக்கிண்டி கத்தரிக்காயை யெடுத்துப்பார்த்து முக்கால்திட்டம் வெந்துபோயிருந்தால் 2-பலம் புளியை 1-படி நீரில் பிசைந்து கையால் வடிக்கட்டிக் கோதுபோக்கிய அந்த நீரையும் அதில்விட்டு ஒரு நிமிஷம் வரையும் வேகவைத்துக் கத்தரிக்காயை மறுபடியுமெடுத்துப் பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் இறக்கி மற்ருெரு யேனத்தை அடுப்பின்மீதேற்றி இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அதில் அரிந்த வெங்காயம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொன்றும் அரை ரூபாயெடையும் கிராம்பு யேலம் லவங்கப்பட்டை தனித்தனி அரைக்கால் ரூபா யெடையும்போட்டு அகப்பையால் கிளறி அவை சிவந்து வருகிற பக்குவத்தில் கறியைக்கொட்டித் தாளித்து மூடியால் மூடி உடனே இறக்கிவிட வேண்டும்.

ஷாமி கபாப்பு.

ஒருசேர் மாமிசத்தை நன்ருய்க் கொத்திக்கொண்டு அதை ஒருதரம் நீரில் செவ்வையாயலசி வெள்ளைக்குட்டையிற்போட்டுத் தண்ணீர் முழுமையும் வடியும்படி பிழிந்து நான்குபங்காகப் பாகித்து ஒவ்வொருபாகமாக அம்மிக்கல்லில் மெழுகுபோலரைத்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வகையொன்றுக்கு இரண்டு வராகனெடை விதமாக ஏலம் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை வகைக்கு அரைப்பலமாகத் தோல்யோக்கிய இஞ்சி கல் மணல் ஆய்ந்த கசகசா பின்தோல் சீவிய ஒருபலம் கொப்பறைத்தேங்காய் ஒருகைப்பிடிக் கொத்துமல்லித்தழை தோல்போக்கிய காற்பலம் வாதுமைப்பருப்பு அரைதோலாயெடைப் பச்சைமுளகாய் இவற்றையெல்லாம் தனித்தனியே நெகிழ அரைத்து மேற்படி மாமிசத்திற் பொடிசெய்த ஒன்றரை பலம் உப்புஞ்சேர்த்து 2-பலம் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் நீர் நன்ருய் வடியச்செய்த 2½-பலம் தயிரும்விட்டு எல்லாம் வொன்ருய் கலக்கும்படி இரண்டு நிமிஷம் பிசைந்து விரற் பரிமாண கனத்தில் மூன்று

விரற்கடை நீளமாக உருட்டி ஈயம்பூசிய செப்புத்தபலையில் ஒன்றோ டொன்று இழைத்து சேராமல் பரப்பினாற்போல மெள்ள அடுக்கி அதன்மேல் குளிர்ந்தசலம் ஆழாக்குவிட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேல் வைத்து மேற்படி சலமுழுமையும் வற்றுகிறவரையில் நிதானமாகத் தீயெறித்து வற்றியபின் 1½-படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மீதே வைத்திருந்து சிறிய சட்டுவத்தால் மெல்லெனக்கிண்டி கொடுத்து ஒரேதிட்டமாய்க் கபாப்புயெல்லாம் பக்குவமாகச் சிவந்துவிட்டால் இறக்கி கைபொறுக்கத்தக்க சூடுள்ளபோதே எடுத்து பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குப்தா.

மாமிச முதலியவற்றை மேற்சொல்லியபடியே செய்து வைத்துக்கொண்டு நீளமாயுருட்டாமல் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக வுருட்டி முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து அவ்வளவே நெய்விட்டு அப்பிரகாரமே பதமாயினபின் இறக்கி அதுபோலவே ஓரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ள உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

சுரைக்காய் சேர்ந்தகறி.

ஐவ் முதலிய குற்றம் நீக்கிய அரைசேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாகவரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி ஓரேனத்திற்போட்டு தோல்போக்கிய அரிந்தவெங்காயம் ஒருகைப்பிடியும் அரைத்த மஞ்சள் ஒருபலமும் பொடிசெய்த உப்பு ஒன்னரைப்பலம் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துத் தீயை எரித்து மாமிசநீர் சுண்டிக்கொண்டிருக்கும்போதே அரைப்படி நீர் வார்க்கவேண்டும்.

ஒருபலம் முளகாயும் முக்காற்பலம் கொத்துமலி விதையையும் வறுத்து அம்மியின்மீது வைத்து தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒரு ரூபா யெடையும் தோல்சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய் 6-ரூபா எடையும் ஏலக்காய் கிராம்பு வகைக்கு இருபதும் இலவங்கப்பட்டை ஒருதுண்டும் கூடச்சேர்த்து மைப்போலரைத்துக்கொண்டு தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ஒருதோலாயெடை அம்மியின்மேல்வைத்துக் குழவிக் கல்லால் நைய நசுக்கி எடுத்து ஷை கட்டுடன் சேர்க்கவேண்டும்.

விரைமுற்றுத இளஞ்சுரைக்காயை எட்டாக நீளத்தில்வகிர்ந்து மேல்தோல் செதுக்கி உட்புறத்திலிருக்கிற விதைகளேயும் அவ்விதைகளே மூடிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சிபோலுள்ள பாகத்தையும் நன்றாய் யெடுத்துவிட்டு இரண்டு விரலளவு கனம்வைத்துத் துண்டுக

ளாக அரிவாள்மனையிலரிந்து ஒரு தண்ணீரில்கழுவி நீர்வடிக்கட்டி எடுத்து ஒரு வனத்திற்போட்டு கறிப்பாத்திரத்தைத் திறந்து பார்த்து முன்னேதானே அரைத்துச் சுத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் கூட்டைப்போட்டுக் கால்நிமிஷம் வரையில் கலக்கும்படி கிண்டிப் பின்பு சுரைக்காய்த் துண்டுகளையும்போட்டு அரைநிமிஷம் வரையும் கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

சற்றுப் பொறுத்து உழக்குநீர் வார்த்து மூடி மேற்படி காய் வெந்துவிட்டால் ஆழாக்குத்தண்ணீரில் 2-பலம்புளியைக் கரைத்துக் கோதுமுதலானவையில்லாமல் வடிக்கட்டி அதில் வார்த்துக் கால் நாழிகைவரையில் தீயை எரித்துக் கொதித்தபின்பு கொள்ளியைப் பிடுங்கிவிட்டுத் தணலில்மேலேதானே கால்நிமிஷம் இருத்தி இறக்கி விடவேண்டும்.

கத்தரிக்காய் சேர்ந்தகறி.

மூக்கால்சேர் நல்ல மாமிசமாக எடுத்து முன்னையது போலவே அரிந்துக்கழுவி ஒரேனத்திற்போட்டு மேற்சொல்லிய அளவு வெங்காய முதலிய மூன்றையும் பக்குவஞ்செய்து சேர்த்து அடுப்பின் மீதேற்றி நீர்வார்க்கவேண்டும்.

நாலுசேர்ப் பிஞ்சுக் கத்திரிக்காயை வழக்கப்படி அரிந்து நீரிற் போட்டு நீர்சுண்டி மாமிசம் வெந்துகொண்டிருக்கும்போது மேலே கூறியபடி நெய்யையும் சுத்தப்படுத்திய முளகாய் முதலியவற்றின் அரைப்புகளையும் சேர்த்து முந்தியகாலப் பரிமாணப்படி கிண்டி அக் கத்தரிக்காயைச் சேர்த்து கலக்கும்படிசெய்து அடுப்பின்மீது வைத்திருந்து அங்கு சொல்லிய காலப்பிரகாரம் பொறுத்து அவ்வளவுநீர் விட்டுமூடிக் காய்வெந்திருந்தால் அந்தப்படிநீரில் புளியைக்கரைத்து விட்டு அந்த நாழிகைவரைக்கும் தீயெரித் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய் சேர்ந்தகறி.

இது முன்போலவே பக்குவப்படுத்திப்புசிக்கவேண்டும் ஆனால் புளிமட்டும் ஒருபலங் கரைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

முருங்கைக்காய் முற்றலாயிருக்கிற வெள்ளிரிக்காய் வாழைக்காய் கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் புடலங்காய் குச்சித் தமர்த்தங்காய் முள்ளங்கிழங்கு டர்நாப்சுக்கிழங்கு காராட்டுக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள்ளிக்கிழங்கு இவற்றுள் ஏதாவதுஒன்றுசேர்ந்தகறி.

இந்தக் காய்கிழங்குகளில் இஷ்டமான தொன்றை மேற்சொல்லியவளவு மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமென்றால் சுரைக்காய் சேர்ந்தகறிக்குச் சொல்லிய விதிப்படி சமைக்கவேண்டும் வாழைக்காயாவது டர்நாப்சுக்கிழங்காவது சேர்ந்தகறிக்குப் பீர்க்கங்காய்க்குச் சொன்னபிரகாரம் ஒருபலம் புளியும் அவரைக்காயாவது புடலங்காயாவது சேர்ந்த கறிக்குக் காலேயரைக்காற்பலம் புளியும் கரைத்து வார்க்கவேண்டும் இக்காய்கிழங்குகளை வழக்கப்படி சேர்த்துக்கொள்க கிழங்குகளை முன்னே அவித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை தோல்போக்க வேண்டுமெனில் உருளைக் கிழங்கை மாத்திரம் அரைத்திட்டம் அவித்துக்கொள்ளலாம்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி.

போதுமானகருணைக்கிழங்கை இரண்டுவிரற்கடைச்சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து ஒரு ஏனத்திற்போட்டுப் படியாழாக்குச் சலம்விட்டு ஒருவகைப் பிடிச்சாம்பலும் தெள்ளிக்கொட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்து முக்காதிட்டம் வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேற்படியளவு மாமிசத்தில்சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு புளிமாத்திரம் இரண்டு பலங்கரைத்துவார்த்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

காராக்கருணை என்னும் சேனக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி.

சேனக்கிழங்கைக் கருணைக்கிழங்கைப் போலவே அவித்துக் காய் முதலியவை சேர்த்துப் புளியும் அவ்வளவே கரைத்து வார்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

பலாக்கொட்டை சேர்ந்தகறி.

மூற்றிய பலாக்கொட்டையை இரண்டாகப் பிளந்து மேல்தோலை யெடுத்துவிட்டு உருளைக்கிழங்கு போலவே பக்குவப்படுத்திச்சமையல் செய்யவேண்டும்.

பாவற்காய் சேர்ந்தகறி.

கொம்புப் பாவற்காயை எடுத்து இரண்டு விரற்கடைப் பரிமாணம் கனமாக அரிந்து ஒருசட்டியில் ஒருபடிநீர்கொதிக்கவைத்து அதிற்போட்டுக் கையை உயர்த்தித் தலையைச்சுற்றி அறுபது சிட்டிகைபோட்டானவுடன் இறக்கி நீரை வடித்துவிட்டுக் குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேலேசொல்லிய அளவு கறியை எடுத்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி அவரைக்காய்க்கு விட்டபடி புளி

யைக் கரைத்து வார்த்துச் சமைத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலே சொல்லிவந்த கூட்டுக்கறிகள் அதிக ருசியாயிருக்க வேண்டுமாகில் அரையாழாக்குக் கடலைப்பருப்பை வேறு பாத்திரத்தில் அவித்துக்கொண்டு காய் கிழங்குகள் போடுகிற சமயத்தில் அவற்றோடுபோட்டு மற்றப் பக்குவஞ்செய்தால் முதலானவையெல்லாம் முன்போலவே செய்து ஆக்கவேண்டும்.

சுக்காங்கீரை கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் சேர்ந்தகறி.

கால்சேர்க் கடலைப்பருப்பை உப்புப் போடாமல் வேவித்துக்கொண்டு முக்காற்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி இரண்டரைப்பலம் உப்பைக்கரைத்த அரைப்படி நீரைவார்த்து அரைப்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் ஒரு கைப்பிடி உரித்து அரிந்த வெங்காயத்தையும்சேர்த்து அகப்பைகாம்பாற்கிளறி மூடியினால் மூடி அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயை யெரிக்க வேண்டும்.

அரைசேர்ச் சுக்காங் கீரையையும் காற்சேர்க் கத்திரிக்காயையும் ஆய்ந்து அரிந்து தண்ணீரிற்போட்டுவைத்து முளகாய் இருபத்தொன்று சிறியதாயிருந்தால் முப்பது கொத்தமல்லிவிரைப் பலம் ஒன்று புறணி சீவிய இஞ்சி ரூபாயெடை முக்கால் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ஒன்று கிராம்பு ஏலக்காய்கருவாப்பட்டை வகை ஒன்றுக்கு வராகனெடை அரை தோல் சீவிய கொப்பரைத்தேங்காய் பலம் ஒன்றரை இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்துவைத்துக்கொண்டு கடையில்கட்டிவிற்கும் சோகிக்கீரைக்கற்றைகளிரண்டை பெருங்காம்புகளை நீக்கி இளங்காம்புகளையும் இலைகளையும் ஓர் பலகையின்மேல் வைத்துக் கத்தியால்மெல்லியதாய் அரிந்து அடுப்பின்மேல் வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில் போடவேண்டும்.

பின்பு அகப்பையால் கிண்டிப்பார்த்து நீர் சுவறிப்போயிருந்தால் உடனே உழக்கு நெய்விட்டு நன்றாய்க்கிளறி மேலே அரைச்சிவைச்சிக் கொண்டிருக்கும் அரைப்பு முழுமையும்போட்டு இருபத்தைந்து எண்களை இயல்பாக எண்ணுகிறவரையும் மறுபடியும் கிண்டிக்கொடுத்துப் பிறகு கத்திரிக்காயைப்போட்டு அறுபது எண்களை எண்ணுகிறவரையில் கிண்டி மூடி மேலே அவித்துவைத்திருக்கிற

கடலைப்பருப்பைத்தூவிக் கிண்டி மூடி கடைசியில் தண்ணீரை வடித்துவிட் டெடுத்துச் சுக்காங்கீரையை மேலேபோட்டுக் கிண்டிமூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத்திறந்துகிண்டித் தகுந்தநீர்வார்த்துமூடிச் சிறுதீயாகயெரித்துக் கால்நாழிகை யாயினபின்பு இறக்கிவிட வேண்டும் தகுந்தநீர் என்பது அதிக சலத்தைக் கொட்டாமல் இறக்கும் போது குழம்பா யிருக்கத்தக்க அவ்வளவு நீரென்று அறிக.

வெந்தயக்கீரை சேர்ந்தகறி.

ஐவ்வு முதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தைச் சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதரம் நீரில்கழுவி கலாய்ப்பூசிய தேக்சாவில் போட்டு அதில் முக்கால்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் 2-கைப்பிடி அரிந்த வெங்காயத்தையும் ஒன்னரைபலம்உப்பையுஞ்சேர்த்துஅஞ்சாழாக்குச் சுத்தசலமும் வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேல் வைத்து மூடியால் மூடிவிடவேண்டும்.

அடிக்காம்புகளைக் கிள்ளியெரிந்த மற்ற இளங்காம்பையும்கீரையையும் ஆய்ந்து 1-சேர் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு முளகாய் 20-கொத்தமலிவிரைபலம்ஒண்ணரை பச்சைக்கொத்துமலித்தழைதோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டு மேல்தோல்சீவிய இஞ்சி இம்மூன்றும் தனித்தனி ஒரு துட்டெடை ஏலம் ஏலக்காய் கிராம்பு கருவாப்பட்டைவகை ஒன்றுக்கு அரைவராகனெடை தோல் போக்கிய கொப்பறைத் தேங்காய் ஒன்னரைபலம் இவற்றையெல்லாம் நன்றாய்ச்சேர்த்தரைத்துக்கொண்டு மூடித்திறந்துமுழுதும் வற்றிப்போயிருந்தால் ஒருதுண்டு மாமிசத்தை அகப்பையிலெடுத்துக் கிள்ளிப்பார்த்துவேகாமலிருந்தால் அதில் சிறிது நீர்வார்த்து அடுப்பையெறித்து நீர் வற்றி வெந்துவிட்டபிறகு 10-பலம் நெய்விட்டுக்கிண்டி 30-எண்ணு கிறவரையும் மூடிவைத்துத் திறந்து மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் அரைப்புக் கூட்டைப்போட்டுக் கலக்கும்படிக்கிண்டிக் கால்நிமிஷம் வரையும் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு கீரையையும்சேர்த்துக்கிளறி மூடிச் சிறுதீயாக எரித்துச் சற்றுப் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிக் காற்படி நீர்வாத்துச் செவ்வையாகவே ஒரு நாழிகைப்போது தீயை எரித்துப்பின்பு கீரையை எடுத்துப்பார்த்து பக்குவப்பட்டிருந்தால் இரண்டு துட்டெடைப் புளியை அரையாழாக்குநீரில் கரைத்துவடிகட்டி வார்த்து ஒரு நிமிஷம் பொறுத்து மூடியைத்திறவாமலே இறக்கிவிட வேண்டும்.

ஆவியயர்ந்து ஆறியபின் மூடியைத்திறப்பது நலம், இல்லாவிட்டால் ருசிகெட்டு மணமும் போய்விடும்.

காசிலிக்கீரை காருகீரை பாலக்குக்கீரை முட்டைக் கோசுக்கீரை இலைக்கோசுக்கீரை கடலைக்கீரை நல்லாரைக்கீரை புளியாரைக்கீரை பச்சைக்கொத்துமல்லி சோகிக்கீரை அரைக்கீரை இவற்றுள் வேண்டியதொன்று சேர்ந்தகறியின் விபரமாவன.

மேலேவெந்தயக்கீரைக்குச் சொல்லியவிதிப்படி ஒன்றுங்குறைவில்லாமல் இக்கீரைவகைகளில் ஒன்றையும் மாமிசத்தையும் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும் அப்படியே சமைக்கும்போது காசிலிக்கீரையை நீரில கழுவாமல் இலையிலையாகக் கிள்ளியெடுத்து ஒருவெள்ளைக்குட்டையால் நன்றாய்த் துடைத்துச் சிறுக அரிந்தும் இரண்டுகோசுக்கீரை இலைகளைச் சிறுகத்துண்டித்தும் சோகிக்கீரையைப் பெரும் நரம்புகளைக்களைந்து இளங்காம்புகளோடு இலைகளை மெல்லியதா அரிந்தும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

அரைக்கீரையை மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போதே கொஞ்சம் வெந்தயத்தைவறுத்துப் பொடிசெய்து சேர்த்துவிட்டால் மணமும் உருசியுமுள்ளதாயு மிருப்பதுமல்லாமல் சூடுஞ்செய்யாது கடலைக்கீரையோவெனில் செடி இளைசாயிருக்கும் பக்குவத்திலேயேபிடுங்கி ஆய்ந்தெடுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கறியோடு சேர்த்துச் சமைக்கிற பருப்புவகை.

கடலைப்பருப்பு பச்சைப்பயற்றுப் பருப்பு தட்டைப்பருப்பு பச்சை மொச்சைப்பருப்பு உளுந்தம்பருப்பு பட்டாணிப்பருப்பு துவரம்பருப்பு முதலியவை.

கடலைப்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

முழுக்கடலையும் கல்முதலானவையுமில்லாமல் ஆய்ந்த அரைப்படிக் கடலைப்பருப்பை போதுமான ஒரு ஏனத்தில் இரண்டுபடிச் சுத்தசலம்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதிவரும்போது அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துச் சட்டுவத்தால் கொஞ்சம் பருப்பையெடுத்து விரல்களால் நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் இறக்கி நீரைவடித்துவைத்துவிட்டு ஒருசேர்மாமிசத்தை பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து ஜவ்முதலிய குற்றங்களைப் போக்கி மூன்றுதரங்கழுவி ஒரு தேக்சாவில் போட்டுக் காற்படி நீர்வார்த்து

அதில் 1½-பலம் உப்பையும்கால்பலம் அரைத்தமஞ்சளையும் 2-பலம் உரித்தரிந்த வெங்காயத்தையும்சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துக் கனக்கத் தீயெரிக்கவேண்டும்.

அது வெந்துக்கொண்டிருக்கையில் வறுத்தமுளகாய்-15 தேங் காய் கொத்தமலிவிரை தனித்தனி பலம்-1, மிளகு ரூபாயெடை-½, தோல்போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை கால் இவை எல்லாவற்றையும் நன்றுயரைத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்படி கறியில் நீர் சுண்டிப் போயிருந்தால் சட்டுவத்தால் ஒருதுண்டை யெடுத்துப் பார்த்து வெந்திருந்தால் காற்சேர் நெய்விட்டு மேலரைத்து வைத்திருக்கிற சம்பாரங்கள் முழுமையும்போட்டுப் பின்பு அவித்துவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்பை மேலேதூவி நீர்விடாமல் இரண்டுநிமிஷம்வரையில் சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டிருந்து முன்னே கடலைப்பருப்பை வேவித்திறுத்துவைத்த நீரிற் காற்படியெடுத்து இரண்டு ரூபாயெ டைப் புளியைக்கரைத்து வடிகட்டிச் சிலநிமிஷங் கழித்துக் குழம் பாயிருக்கும் பக்குவத்தில்தானே இறக்கிவைத்து வேறொரு ஏன த்தை அடுப்பின்மேலேற்றி மூன்றுகரண்டி நெய்வார்த்து அதுகாய் ந்துவரும்போது தோல்போக்கிய வெங்காயம் ஏலம் கிராம்பு கரு வாப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் கால்ரூபாயெடை உரித்த வெள்ளைப் பூண்டு அரைரூபாயெடை கடுகு சீரகம் வெந்தயம் வகையொன்று அரைரூபாயெடை கடுகு இவற்றில் இருவகைப்பூண்டுகளையும் நருக் கியும் மற்றவைகளை நருக்காமலும் நெய்யிற்பெய்து மூடியால்மூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிப்பார்த்து பொன்வற லாய் வறுத்திருந்தால் முன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற கறியை அதிற் கொட்டித் தாளிதஞ்செய்து கிளறி இறக்கிவிடவேண்டும் இக்கறி வெள்ளைச்சாதம் புலவுசாதம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்புச் சொன்ன விதிப்படியே பச்சைப்பயற்றுப் பருப்பு முதலானவைகளையும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

கோழிக்கறி.

தலைவைப்புக்கோழி ஒன்றை இரண்டு மூன்று முட்டையிட்ட தாகப்பார்த்துக் கழுத்தை முறித்துச் சிறகைப் பிய்த்து தோலைத் யுரித்தும் பிளந்து முறஃபுறவில் சொல்லியபடி ஈரல் முதலானவை

கழித்து ஒன்பது துண்டங்களாகவெட்டி ஏழுதரங்கழுவி ஒருஏனத்தில்போட்டு ஒன்னரை துட்டெடை அரைத்தமஞ்சளேயும் 2-கை பிடி வெங்காயத்தையுரித்து அரிந்த நான்கு பங்காகவருத்து ஒரு பங்கை நிறுத்தி மற்ற மூன்றுபங்கையும் முளகாய்-18, கொத்து மல்லிவிரை பலம் 1-கால் கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டைதோல் போக்கிய வெள்ளேப்பூண்டு வகையொன்றுக்கு வராகனெடை-1, தோல்சீவிய இஞ்சிகொப்பறைத்தேங்காய் ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூபாயெடை ஒன்னரை கசகசாபலம் கால் கடலேப்பருப்பு ரூபா எடை-1 தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ரூபாயெடை-1 இவற்றை வெவ்வேறாக அரைத்துத் தேங்காய் கசகசா கடலேதவிர மற்றவற்றையும் இரண்டுபலம் உப்பை உழக்குத்தயிரில் கரைத்து அத்தயிரையும் மேற்படி மாமிசத்துடன்சேர்த்து நன்ருய்ப்பிசைந்து கொத்துமலித் தழையையும் புதினுத்தழையையும் நருக்கிக் கொஞ்சம்போட்டு தேக்சாவிற் காற்படி நெய்வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேலேற்றிக் காய்ந்துவருகிற பக்குவத்தில் முன்னே யெடுத்துவைத்திருக்கும். ஒருபங்கு வெங்காயத்தையும் 10-ஏலக்காயும் முப்பது கிராம்பையும் 3-துண்டு கருவாப்பட்டையையும் அதில்தூவி மூடியால் மூடிக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு திறந்துபார்த்துச் சிவந்திருந்தால் மாமிசத்தை யேனத்தோடெடுத்து அந்த நெய்யில் கொட்டி மூடிக் கால் நிமிஷம் பொறுத்து ஆழாக்கு நீர்விட்டு யேனத்தைக்கழுவி தேக்சாவைதிறந்து கிண்டி அதில் ஊற்றிமூடி இரண்டு நாழிகை வரையில் கனக்க எரித்து இடையில் அரைநாழிகைக் கொருதரம் திறந்து கிளறிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர்வற்றிப்போனல் மாமிசத்தில் ஒருதுண்டை அகப்பையாலெடுத்து கிள்ளிப்பார்த்து மெதுவாய் வெந்துபோயிருந்தால் கிண்டிவிட்டு முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மூன்று வஸ்துக்களேயும் மூன்று எலுமிச்சம்பழம் சாற்றையும் அரைப்படி நீரில்கலக்கி மாமிசத்தில் வார்த்துக்கிண்டி அரைநாழிகை அடுப்பின் மீது வைத்திருந்து நன்ருய்க் கொதித்து வெந்தபிறகு கிண்டி மூடியைத் திரவாமலே இறக்கிவிட வேண்டும்.

கத்தரிக்காயைச் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமாகில் பிஞ்சுக் காய்களாகக் கொண்டுவந்து அரிந்து நீரில்போட்டு மேற்படி மாமிசத்தில் நீர் சுவறி நெய் பதமாயிருக்கும்போது தேங்காய்க் கசகசா

கடலை அரைப்புகளேயும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் சேர்ப்பதற்கு முன்னமே அரிந்துவைத்திருக்கும் காயை அதிலே போட்டுக்கிண்டி ஆழாக்கு நீர்விட்டு வேகவைத்து நன்முய் வெந்துவிட்ட பிறகு தேங் காய் முதலானவற்றையும் மேற்படி பழச்சாற்றையும் அந்த மாமி சத்தோடு சேர்த்து அரைப்படி நீரும்வார்த்துச் செம்மையாய்க் கிண்டிமூடி அரைநாழிகை வரையும் அடுப்பின்மேலே வைத்திருந்து கொதித்து வெந்தபிறகு இரக்கி மூடியைத்திறவாமலேவைத்து உப யோகித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குசேர்ந்த கோழிக்கறி கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் உருளைக்கிழங்கு சேர்ந்த கோழிக்கறி.

இவ்விரண்டுவிதக்கறியும் முன்சொல்லிய விதியில் யாதொரு வித்தியாசமு மில்லாமல் பாகஞ்செய்து புசிக்கலாம் கடலைப்பருப்பு மட்டும் முன்னல் அவித்து வைத்துக்கொண்டு கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங்கையும் மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போது கூடச்சேர்த் துச் சமைக்கவேண்டும்.

மற்ற காய் கிழங்குகள் கீரைகள் சேர்ந்த கோழிக்கறி.

ஆட்டுமாமிசத்துடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட மற்ற காய் கிழங்குகளும் கீரைகளும் கோழிமாமிசத்தோடு அங்கு சொல்லிய படியே சேர்த்துப் பாகஞ்செய்து கொள்ளலாம்.

முழுக்கோழிப் பொரியல்.

தலைமுட்டை இடுகிறகோழிகள் நாலு அல்லது ஐந்துகொண்டு வந்து தலையை அறுத்துநீக்கி மேல்தோலை யுரித்து மலத்துவார உறுப்பைக் கொஞ்சம் அறுத்து அதில் விரலைவிட்டு வயிற்றுக்குள் ளிருக்கிற குடல் குண்டிக்காய் ஈரல் நுரையீரல் இச்சுமுதலான வற் றை எடுத்துவிட்டுக் கணுக்கால்களை முறித்தெறிந்து.

பின்பு அவ்வுடல்களை ஆறுதரம் சலத்தில்கழுவி ஏழாந்தரம் அரைத்த மஞ்சளும் அரிந்த வெங்காயமும் சேர்த்த நீரால்

வேண்டும் ஒரு பெரிய தேக்சாவில் யேழுபடிக்கு அதிகப்படாமல் நீர் அளவாகவிட்டு அந்த நீரிலே கொஞ்சமெடுத்துக் காலேயரைக் காற்படி உப்பையும் அரைசேர் புளியையுங் கரைச்சிக்கொண்டு மறுபடியும் அத்தேக்சாவிலேயே வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயையெறித்து நீர்கொதிச்சி வருகையில் அக்கோழிகளை அதில்விட்டு அரைமணிநேரம் வேகும்படிச்செய்து.

ஒரு புதுக்கூடையில் கொட்டி நீர்முழுதும் வடித்து போனபின் யெடுத்து ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் உள்ளும் புறம்பும் தொடச்சிவிட வேண்டும் இதற்குள்ளாக முளகாய்-20; கொத்தமலிவிரை பலம் ஒன்னரை, கசகசா தோல்போக்கிய இஞ்சி கொத்துமலித்தழை இம்மூன்றும் தனித்தனி ரூபாயெடை-3, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு பலம்-2, புதினாத்தழைரூபாயெடை ஒன்னரை ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் விராகனெடை ஒன்னரை, கிராம்பு விராகனிடை 2, இவைகளையெல்லாம் கெட்டியாகச் சந்தனம்போலரைத்து வழித்தெடுத்து.

ஒரு ஏனத்தில்வைத்து அதில் ஒருபலம் உப்புப்பொடிசெய்து போட்டு ஏழு எழுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுத் தண்ணீர் சிறிதும்விடாமல் குழம்பாக்கிப் புதுக்கூடையிலுள்ள கோழிகளை ஒன்றுகளடுத்து அவற்றின்மேலும் வயிற்றுக்குள்ளும் அக்குழம்பைத்தடவி ஒரு மரத்தட்டில் ஒன்றின்மே லொன்றுபடாமல் வைச்சித்தொட்டால் கையில் ஒட்டாதிருக்கும்படி நன்றாய் ஈரம்வாங்கியபின் ஒரு இருப்புக்கொப்பறையில் நாலுபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய்கொதித்து வரும்போது கோழிகளைத் தனித்தனியாக எடுத்து அந்தநெய்யில் விட்டுச் சட்டுவத்தால் திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்துப் பொரிக்கவேண்டும் செவ்வையாகப் பொரிந்த பின்பு யெடுத்து ஒரேனத்தில்வைத்து மூடியால் மூடிவிட்டுச் சற்றுச் சுடுகையாகவே சூரியால் அரிந்தரிந்து புசிக்கவேண்டும்.

கோழிமாமிசக்குப்தா உண்டை முதலானவை.

குப்தா உண்டைஷாமிகபாப்பு பிறியாணி முதலிய வுணவுகள் மேலே ஆட்டுமாமிசத்திற் செய்தார்போலக் கோழிமாமிசத்தாலும் அங்கு சொல்லிய முறைப்படிசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சமயலுக்குறியபட்சிமாமிச விவரணம்.

வான்கோழி காட்டுக்கோழி நீர்க்கோழி காட்டுப்புரு மணிப்புரு மாட்டுப்புரு பச்சைப்புரு உள்ளான்குருவி கொக்கு குருட்டுக் கொக்கு கருங்கால்நாரை செங்கல்நாரைகுள்ளவாத்துபெரியவாத்து தாராநீர்வாத்து நீர்க்காகம், கடலாஞ்சி மயில் கௌதாரி காடை வெளியங்காடை சிவற்காடை குறுங்காடை முதலியவற்றினிறைச்சி இவற்றுள் விருப்பமுள்ள ஒன்றினிறைச்சியே மேலே சொல்லிய கோழியிறைச்சியைப் போலவே நாலுவிதபாகஞ்செய்துபுசிக்கலாம்.

மீன்கறி.

பெரிய மீன்கள் இரண்டு கொண்டுவந்து அவற்றின் மேலிருக்கிற செதிள்களைப்போக்கித் தலைகளை யறுத்துவிட்டுக் கல்லின்மேல் தண்ணீர்விட்டு ஒரு நாழிகைவரைக்கும் தேய்த்துக் கழுவிப் பின்பு வயிற்றை நெடுகப்பிளந்து உள்ளிருக்கிற குடல் முதலியவற்றை எடுத்தெறிந்து தகுமான துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு ஏனத்தில் போட்டு உப்பைக் கொஞ்சம்சேர்த்து உராய்ந்து தேய்த்துத் தண்ணீர்விட்டுக்கழுவி அத்துண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு நீரை ஊற்றிவிட்டு மறுபடியும் முன்சொன்னதுபோலவே கழுவவேண்டும்.

இப்படி ஏழுதரங்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் ஒற்றிவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-30, கொத்துமல்லிவிதை பலம்-2 சீரகம் ரூபாயெடை முக்கால் வெந்தயம் ரூபாயெடை அரை கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை ஒன்று இவைகளில் சீரகவெந்தயங்களை மூன்றுபங்காகப் பங்கிட்டு ஒருபங்கை வேறே யெடுத்துவைத்து மற்ற 2-பங்குகளையும் மற்ற சாமான்களையும் ஒன்ருகவும் அரைப்பலம் மஞ்சளையும் தோற்போக்கிய ஒருரூபாயெடை இஞ்சியையும் தனித்தனியாகவும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு அம்மச்சத்துண்டுகளை ஒரு ஏனத்திலெடுத்துவைத்து அந்த அரைப்புகளை அவற்றில் போட்டு இரண்டுமுடித் தேங்காயைத்திருகிப் பால்பிழிந்து அந்தப் பாலையும் இரண்டரை பலம் உப்பையும் மூன்றுவீசம்சேர் புளியை அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி நீரிற் கரைத்து வடிகட்டி அந்த ரசத்தையும் சொன்னமுறையே சேர்த்து நன்ருய்க்கிளறி வைக்க வேண்டும்.

ஒருதேக்சாவிற் காலேயரைக்காற்படி நெய்விட்டு எரிகிறஅடுப்பிலேற்றி வுரித்தஇரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தை அரிந்துமூன்று

பங்காக்கி இரண்டுபங்கை மச்சத்திற்போட்டு மற்ற ஒரு பஙகையும் 15-கிராம்பையும் ஏழுயேலக்காயும் இரண்டுதுண்டு இலவங்கப்பட்டையும் முன்னெடுத்துவைத்த சீரக வெந்தயங்களையும் கொஞ்சம் கடுகு கறிவேப்பிலைகளையும் அந்த நெய்யில்தெளித்து மூடியால்மூடிவிட்டுக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு அகப்பைக்காம்பால் கிண்டி அவை சிவந்தநிறமாய் வரும் பக்குவம்பார்த்துச் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மச்சத்தை அதிற்பெய்து ஆவிபோகாமல் மூடியால் மூடிவிட்டுத் தீயைக் கனக்க ஒருமணிநேரம் எரித்து இடையில் முக்கால்நாழிகைக்கொருதரம் குட்டையால் மேல்மூடியோடு தேக்சாவைப் பிடித்து எடுத்துச் சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

இப்படி ஒருமணியானபின் தீயை எரிக்காமல் நிறுத்திவிட்டுத் தணலின் மேலேதானே அரைநிமிஷம் வைத்திருந்து ஆவியடங்கினபின்பு திறந்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உண்மோர் அதிசயிக்கும்படி மச்சத்திலுள்ளமுள்ளும் மாமிசம் போலவெந்து மிருதுவாகச்சமைக்கவேண்டுமென்றால் கொக்கு அல்லது நாரையினுடைய நெஞ்செலும்பைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தி உரலிட்டுக் கட்டைப்பாரையால் இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து அந்தத்தூளில் ஒருபலம் நிறுத்து கொதிக்கிற நெய்யில் மச்சத்தைக் கொட்டும்போது சேர்த்துவிடவேண்டும். இப்படி பாகஞ் செய்தால் மச்சத்துக்குள்ளிருக்கிற முள் முழுதும் அம்மாமிசம் போலவே மெதுவாய் வெந்துவிடும்.

மீன்குறும்பா.

இரண்டு பெரியமச்சங்களை மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திவைத்துக்கொண்டு வறுத்தமுளகாய்-10 கொத்துமலிவிரை பலம் மூன்றும் வகை ஒன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, கொத்துமலித்தழைதுட்டெடை, புறணிசீவிய இஞ்சி ஓட்டெடை $1\frac{1}{2}$, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு துட்டெடை முக்கால் தோல்போக்கிய தேங்காய் கசகசா இவை தனித்தனி பலம்-$2\frac{1}{2}$ இவற்றையெல்லாம் மெழுகுபோலரைத்து மேற்படி மச்சங்களுடன் கலந்து ஆழாக்கு சலத்தில் 5-பலம் புளியைப்பிசைந்து கரைத்து வடிகட்டி அதில்விட்டு இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தை உரித்து அரிந்து நான்குபங்கு செய்து மூன்று பங்கை மச்சத்துடனே சேர்த்து மற்றொருபங்கை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும் உள்ளே ஈயம்பூசிய ஒருதேக்சாவில் 16-பலம் நெய்விட்டு

அடுப்பின்மேலேவைத்துத் தீயையெரித்து நெய்கொதிக்கிற பக்குவத்தில், நிறுத்திவைத்த வெங்காயத்தையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒன்றறைவராகனெடையாகச் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு இவற்றையும் அந்நெய்யில்தூவி மூடி அரைநிமிஷம் கழித்துத்திறந்து அகப்பையால் கிண்டி எடுத்துப்பார்த்து வெங்காயம் சிவந்திருந்தால் உடனே அம்மச்சத்தின் துண்டுகளை அதில்மெல்லக்கொட்டி மூடிவிட்டு இரண்டு நாழிகைவரையில் செவ்வையாகத் தீயையெறித்து அரைநாழிகைக் கொருதரம் ஒருகுட்டையால் மேல்மூடியைத் தேக்சாவோடு அணைத்துப்பிடித்து எடுத்துசுழற்றி அடுப்பின்பேல் வைக்கவேண்டும் இப்படி இரண்டுநாழிகை சென்றபின் தீயைநிறுத்திக் கால்நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும் ஆவியடங்கிறவரையில் மூடியைத்திறக்கக்கூடாது.

முள்ளும் மாமிசம்போல் வேகும்படி செய்யவிரும்பினால்மேலே சொல்லியபடி கொக்குநாரைகளினுடைய நெஞ்செலும்பைத் தூளாக்கி முன்சொல்லிய அளவு மீனை நெய்யில் கொட்டுகிற சமயத்தில் அதனோடு சேர்க்கவேண்டும்.

மீன் பொரியல்.

இரண்டு பெரியமீன்களை வழக்கப்படி பெருந்துண்டுகளாக அரிந்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திவைத்து பச்சைமுளகாய்-25 ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டை சீரகம் வெந்தயம் கடுகு வகை ஒன்றுக்கு கால்வராகனெடைகால் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு வராகனெடை 1, கொத்துமலித்தழை தோல் போக்கிய இஞ்சி தேங்காய் கசகசா ஒவ்வொன்றும் வராகனெடை 3-உப்புப்பலம் இரண்டரை, இயாவற்றையும் மோர்விட்டு நேர அரைத்துப்போதுமான எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் இறுகக்கலக்கி மேற்படி மச்சத் துண்டுகளின் மேற்றடவி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் பரப்பிவைத்து நிழலிலுலர்த்தலாகக் காற்றுமுகத்தில் ஒருநாழிகை வைத்திருந்து அகன்றவாயுள்ள இருப்புச்சட்டியில் ஒருபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய் கொதித்தபின்பு அந்த மீன்துண்டுகளில் நாலு அல்லது அஞ்சுயெடுத்து நெய்யில்விட்டு நீர்வற்றிச்சிவந்துபொரிந்துவருகிற பக்குவத்திலெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் இப்படியே எல்லாத் துண்டுகளையும்பொரித்துச் சற்றுச்சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆற்றிரைச்சி முதலானவற்றிற் கல்லாமல் மச்சத்திற்சேர்க்கக் கணக்கால் அளவுசெய்தல் வழக்கமில்லாமையால் இரண்டுபெரியமீன்

களென்று அளவு சொல்லப்பட்டது அப்படிச் சொல்லப்பட்ட போதிலும் அங்கங்கே சொல்லிய முளகாய் முதலிய காயங்களுக்குத் தக்க அளவாக அம்மீன்களைக் கொள்ளுதல் பாகஞ் செய்யும் விவேகி களது கடையாம்.

சமையலுக்குரிய மீன்வகைகள்

கடல் மீன்.

மாவலாச்சி வஞ்சரம் கொடுவாய்பாறை மஞ்சட்பாறை அருக் குளான் மடவைவாளை கிழங்கான் உள்ளம் கெளிறு கெண்டை வெங் கண் சுதும்பு கற்றலை சோற்றுக்கற்றலை இறுல் முதலியன.

ஆற்று மீன்.

கருவிழிக்கெண்டை பொற்றைக்கெண்டை தாரைக்கெண்டை அவரிமீன் வரால் வாளை ஆரால் விலாங்கு உளுவை குரவை கெளிறு முதலியன.

மற்ற ஏரிகுளம் முதலியவற்றில் கறிக்கு உபயோகப்படத் தக்க மீன்கள் மேற்சொல்லிய வண்ணமேசெய்து உபயோகப் படுத் திக்கொள்க.

கோழிமுட்டை அஃறி.

சுத்தசலத்தை குமிழி எழும்படிக் காய்ச்சிக்கொண்டு அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்து அந்த வெந்நீரில் ஐம்பது முட்டைகளை மெள்ள விட்டு மூடியால்மூடி ஒருமணி வரையும் தாமதித்திருந்து முட்டை களை எடுத்திட வேண்டும்.

அல்லது ஒருபாத்திரத்தில் ஜலத்தைவார்த்து அதில் மேற்படி ஐம்பது முட்டைகளையும் விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி அரைமணி பரி யந்தம் தீயை எரித்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கி முட்டைகளை எடு த்துவிட வேண்டும்.

பின்பு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக ஓட்டைப்போக்கி முழுசாக வேகவைத்து வறுத்த முளகாய்-20, கொத்துமலிவிதை பலம் ஒன் னரை கிராம்பு வராகனெடை ஒன்னரை, ஏலக்காய் இலவங்கப் பட் டை மஞ்சள் வகையொன்றுக்கு வராகனெடை-1, கொத்துமலித் தழை கைப்பிடி-1, சீவிய இஞ்சி வாதுமைப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-2, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ஒன் னரை கசகசா கொப்பறைத்தேங்காய் தனித்தனிசேர் அரைக்கால்

இவைகள் யாவற்றையும் வெவ்வேருகவே சந்தனம்போ லரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்சாவில் நான்குபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரித்து நெய் கொதித்துக் குமிழி யெழும்பும்போது காற்சேர் உரித்த வெங்காயத்தை அரிந்து பாதியை நெய்யிற்பெய்து வெங்காயம் சிவந்து வருகிற பக்குவத்தில் முன்னே அரைத்து வைத்திருக்கிற அரைப்புகளில் கசகசா தேங்காய்தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் பொடிசெய்த இரண்டரைபலம் உப்பையும் 1-அல்லது ஒன்னரைபடிக் கட்டித்தயிரையும் முட்டைகளோடு சேர்த்து காய்கிற நெய்யிற்கொட்டி மூடியால்மூடி ஒரு நிமிஷம் தீயெரித்துப் பின்பு திறந்து சட்டுவத்தால் மெள்ளக்கிளறி மூடிவிட்டு இரண்டு நிமிஷம் பொறுத்து மறுபடியும் திறந்து நீர்ப்பசை யில்லாமல் நெய்ப்பதமா இருக்கும்போது முட்டை உடையாமல் சட்டுவத்தால் நன்ருய்க்கிண்டி மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற வெங்காயம் கசகசா தேங்காய் இம்மூன்றையும் அரைப்படி நீரோடு சேர்த்து அத்தேக்சாவில் விட்டுப்பின்பு பத்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் விதைகளொழிய அதில்வார்த்துச் சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகக் கிளறி அடுப்பின்மேலேயே ஒரு நிமிஷம் வைத்திருந்து மீண்டும் மூடியைத்திறந்து சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடி இறக்கிவிட வேண்டும்.

இந்த அம்ஙிக்கறியை மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளிலொன்றில் எட்டுப்படி சேர்த்துப் புலவும் சமைக்கலாம்.

முட்டை சாதாகறி.

பத்து அல்லது பனிரண்டு முட்டைகளை முன்போலவே வெந்நீரில் பக்குவப்படுத்தி மேலோட்டைப் போக்கிவைத்து வறுத்த முளகாய்-30, கொத்துமலிவிதை பலம்-1, கொஞ்சம் கொத்துமலித்தழை தேங்காய் பலம் ஒன்னரை, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை ரூபாயெடை அரை, சீரகம் வெந்தியம் இரண்டு வராகனெடை அரை, கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை யாவற்றையும் ஒன்ருயரைத்துக்கொண்டு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் காற்படி நெய்விட்டு அது கொதித்துவரும்போது இரண்டுபிடி உரித்த வெங்காயத்தைச்சிறுக அரிந்து அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்து வருகிற சமயத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பாரங்களோடு முட்டைகளை ஒருமிக்கக் கொட்டிச் சட்டுவத்தால்கிண்டி ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து அரைப்படி நீரில் ஒன்றரைபலம் புளியக்கரைத்து வடிக்கட்டி தேக்சாவில்வார்

த்து அதன்மேற் காற்படி நீரில் ஒன்றேகாபலம் உப்பைக்கரைத்து இதையும் வார்த்து ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும் இடையில் திறக்கக்கூடாது ஒருநாழிகை சென்ற பின் இறக்கிவிடலாம்.

அவித்த முட்டைக்கறி.

எத்தனை வேண்டுமோ அத்தனை முட்டைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் மெல்லெனவைத்து முட்டைகளுக்குமேல் நால்விரற்கடை நிற்கும்படி சலத்தை வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி அரைமணி வரையில் தீயெரித்து இறக்கிவைத்து மேலோட்டைப் பார்த்துவிட்டு முழுசா யெடுத்துக்கொண்டு பகல் போஜனத்திற்கு மாத்திரம் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

முட்டைத்தோசைப் பொரியல்.

பத்துப்பதினைந்து முட்டைகளை ஈயம்பூசிய ஒரு அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் உடைத்து வார்த்து அதில் சிறுதுண்டு ஓடும் யில்லாமல் எடுத்துவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-5, கொத்தமல்லிவிதை தேங்காய் ஒவ்வொன்றும் பலம்-1, சீரகம் வெந்தயம் வராகனெடை அரை, இவற்றையெல்லாம் சேர்த்தரைத்து முட்டைக்கருவுடனே சேர்த்து இரண்டுபிடி வெங்காயத்தையுரித்து மெல்லியதாக அரிந்து போட்டுத் திட்டமான உப்பும்சேர்த்து நன்றாய்க்கலக்கும்படி பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு ஈயம்பூசிய அகலவாயுள்ள செப்புத்தவலையில் ஒருபடிநெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்துவரும் போது அதில் மேற்படி முட்டையைப் பாவலாகவிட்டு ஒருநிமிஷம் வைத்திருந்து சட்டுவத்தால் உடையாமல் கீழ்மேலாகப்புரட்டி சிவந்தமேனியாக இருக்கும்போது இறக்கிக்கொண்டு புரண்டுபோகாமல் அகன்றபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கூறி சூரியால் துண்டுகளாக அறுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ள மிச்சமாயிருக்கிற நெய்யை அப்போது உண்கிறசாதத்தில் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை வடை.

மேலேசொல்லிய அளவு முட்டைகளையும் வறுத்த முளகாய் தவிர மற்ற சம்பாரங்களையும் முன்போலே பக்குவஞ்செய்து ஆழாக்கு கடலைப்பருப்பைச் சுத்தஜலத்தில் ஊறப்போட்டு அரைத்து 15-பச்சைமுளகாய் சிறுக மெல்லியதாக அரிந்து மேலே பக்குவஞ் செய்து வைத்திருக்கிற முட்டையில் சேர்த்துக் கலக்கிப்பிசைந்து

முன்சொன்ன அளவுநெய் அடுப்பின்மேல்வைத்து கொதித்துவருந் தருணத்தில் மேற்படி முட்டையில் ஒவ்வொரு கரண்டியாகமொண்டு பரவவிட்டு இப்படி முழுதும் சுட்டானபின் சுட்டநெய் மிச்சமா யிருந்தால் சாதத்துக்கு விட்டுக்கொண்டு மேற்படி வடையை உப யோகம் செய்துக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டுக்கால் சூப்பு.

நாற்பது ஆட்டுக்கால்களைத் தோலுரித்துப் பெரியவெட்டு கத் தியால் சிறுகவெட்டி தேக்சாவில்போட்டு பத்துப்படி நீர்வார்த்து ஒரு செரங்காப் பச்சைக்கடலையும் ஒருபிடிப் பச்சைக்கொத்துமலித் தழையும் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத்தீயெரித்து ஒரு படி சலமாகச்சுண்டியபின் மற்றொரு சிறிய தேக்சாவில் இரண்டு மூன்றுகரண்டி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும் போது அதற்குத்தக்கபடி வெந்தயம் ஆய்ந்துபோட்டு சிவந்து வரு கிற தருணத்தில் மேற்படி ஒருபடி சலத்தைக்கொட்டி தாளித்து இறக்கிவிடாமல் அடுப்பின்மேலே வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கும் போது ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து தோலு டனே அதிற்போட்டு ஒரு நிமிஷம் பொறுத்து இரக்கி அழுத்த மான கம்பளத்துண்டிலாவது ஒரு இரட்டுத்துண்டிலாவது வடிக்கட் டிக்கொண்டு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்

ஆட்டுத்தலை அல்லது எலும்புச்சூப்பு.

இந்த இரண்டில் ஆட்டுத்தலையை உரித்துப்பிளந்து புழுவை நீக்கியும் விலாவெலும்பை முழுதுமெடுத்து நறுக்கியும் முன்போ லவே பக்குவஞ்செய்து இவ்விரண்டு சூப்பையும் உபயோகப் படுத் திக் கொள்க.

சூப்புக்கு உரியவை.

கோழிக்குஞ்சு கௌதாரி காடையும் முசல் மான் புள்ளிமான் கடம்பைமான் முதலியவற்றின் எலும்பும் அவற்றின் தலையும் சூப் புக்குரியவைகள் மேற்சொல்லிய விதியே இவற்றிற்கும் விதியாகக் கொள்க.

கறிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பிரயாணி சட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சி வறுத்தகடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் பலம்-1, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு பூதீனயிலை வகையொன்றுக்குபல மறை கொப்பறைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை கசகசாவெங்காயம் தனித்தனி பலம்-2, கொத்துமலிவிதை பலம் முக்கால் வடிக்கட்டியதயிர்பலம்-3 பச்சைமுளகாய்-40 இவற்றுள் முளகாயையும் உரித்த வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அறிந்தும் தயிர் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேருக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்தில்போட்டு 2-பலம் உப்பைப் பொடிசெய்துதூவி ஒன்ருகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுமறுபடியும் பிசைந்து புலவு முதலிய சாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக.

மற்ருருவகை சட்ணி.

புதீனத்தழை கசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய்பலம் ஒன்னரை இஞ்சிரூபாயெடைகால் வெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் பச்சைமுளகாய்-18, இவைகளையெல்லாம் முன்போல வேயரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதில் சேர்த்துத் தகுந்த எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுப்பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதன் குணம்.

கொத்துமலித்தழை பலம்-2, கொப்பரைத்தேங்காய் கசகசா இரண்டு சரியெடையாகப் பலம் அரை, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப்பொடிசெய்து தக்கஅளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடுசேர்த்து பிசைந்துகொள்க.

இதன் குணம்.

சீவிய இஞ்சிபலம்-2, புதீனத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-7, பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்பறைத் தேங்காய் வகைக்குரூபாயெடை 2, பொடிசெய்தஉப்பு உரித்தவெங்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை மூணரை, இவைகளை யெல்லாம் ஒன்ருய்யரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள் ளொன்று போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதன் குணம்.

கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை-2 இஞ்சிகொப்பரைத்தேங்காய் கசகசா வெங்காயம் வகை யொன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, வெள்ளைப் பூண்டுரூபாயெடை அரை பச்சைமுளகாய்-18 இவைகளையெல்லாம் வொன்ருக அரைத்துப்பொடிசெய்த உப்பு ரூபாயெடைமூணுசேர்த்து எலுமிச்சம்பழச்சாருவது மேற்படி காயாவது புளிமாதளப் பழச்சாருவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

15-நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்துயெடுத்து ஆறியபின்விரைகளைப்போக்கி அதனேடு கொத்துமலித் தழை கொப்பரைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-1, உப்பு ரூபா எடை இரண்டு வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை அரை பச்சைமுளகாய்-11 இவற்றை ஒன்ருக அரைத்துமேற்சொல்லிய மூவகைப் புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

மற்ருருவகை.

நெல்லிக்காய்-12 அல்லது 15 எடுத்துமுன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து 2 தோலாயெடை உப்பு ஒருதோலாயெடை கொத்துமலித்தழை வகையொன்றுக்கு அரை தோலாயெடை புதிஇலை கொப்பறைத்தேங்காய் கால் தோலாயெடைக் கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய் அரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றில் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய் சட்ணி.

2-கத்திரிக்காய் அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து எடுத்து நீரில்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு பச்சைமுளகாய்-1 உப்பு தோலாயெடை-5 கொத்துமலித்தழைதோலாயெடை மூணு வெங்காயம் தோலாயெடை-2 வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-1 இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிப்பு மூன்றில் ஒன்றைவார்த்துப் பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பெண்டையுஞ்சேர்ந்த கறி.

15-நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரி எடைப்பிரண்டைநீரில் கால்மணிவரையில்வேவித்துஎடுத்துநீரைத்

துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணு தோலாயெடை உப்பையும் 15-முளகாய்களையும் 2-ரூபாயெடைக் கொப்பறைத்தேங்காயையும் 1-தோலாயெடைக் கொத்துமலித் தழையையும் வகை ஒன்றுக்கு அறைரூபாயெடைக் கசகசா வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயங்களையும் நன்றாயரைத்து ஒருபேனத்தில்வைத்துமேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்துப் பிசைந்து போஜனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்த சட்ணி.

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகளையும் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களையும் அரைத்துச்சேர்த்துப்புளிப்பு மூன்றில் இஷ்டமான தொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதுளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

மாதுளம்பூ-20, இதற்குச் சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டியைவைத்து அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயைமுன்போலே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு ரூபாயெடை மூணேமுக்கால் பச்சைமுளகாய்-21, கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை அரை கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்துமலித்தழை புதினு இஞ்சி ஒவ்வொன்றுக்கும் தோலாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகை ஒன்றுக்கு தோலாயெடை அரை, இவைகளையும் ஒன்ருகவே அரைத்து ஒருபேனத்தில் இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அதுகாந்துவரும் பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத்தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம் பிஞ்சுச் சட்ணி.

புளிமாதுளம் பிஞ்சிகளில் 7-அல்லது 8-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சுகளை பச்சைமுளகாய்-11, கொத்துமலியிலை புதினுத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொரு துட்டெடை சீவியகொப்பறைத் தேங்காய்த் துட்டெடை மூணு கசகசா தோலாயெடை அறை தோல் போக்கிய இஞ்சி தோலாயெடை வெள்ளைப்பூண்டுதோலாயெடை 2 இவற்ருேடுசிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டுஅரைத்

துத் தகுந்த உப்பும்பொடிசெய்துசேர்த்து மேற்படி பழச்சாறுமறு படியும்விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டு நாள்வரையில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தச்சட்ணி இரண்டுமூன்று நாளைக்குப்பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச் சட்ணி.

மரத்திலிருந்தும் இறக்கிய 7-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொருகாயாய்க் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்து கொட்டைகளையெறிந்து விடவேண்டும் செத்தை மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த இரண்டரை படி உப்பை வெயிலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம் முளகாய் 2-பலமிளகு 5-பலம் கடுகு நான்குபலம் சீரக வெந்தயங்கள் நாலரைபலம் மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய்சாதி பத்திரி ஏலக்காய் கால் பலம் இலவங்கம் அரைபலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள்தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில்வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடு கூடப்பொடிசெய்து ஒண்ணே காலே அரிக்கால்வீசை கூறெள்ளெண்ணெயில்சேர்த்துப்பிசைந்துமேற்படி மாங்காய்ச் சிறுதுண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் அறைபடிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் 2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்னரை பலம் சீரகவெந்தயங்களையும் 2-பிடிக் கறிவேப்பிலையையும் போட்டு சிவந்துவரும்போது மேலேகிளறி வைத்திருப்பதை அதிலேயெடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித்தாளித்து புகை அடங்கின பின்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி 8-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன் மேல் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒரு பட்சத்துக்கொரு நாள் வெயிலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச் சட்ணி.

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள் விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம்நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப்பச்சை முளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒருதோலா வெடையாகக் கொத்துமலியிலையையும் புதினாத் தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றாய் அரைரூபாவெடையைக்கசகசாவையும்வறுத்தகடலை

யையும் ஒன்றரை ரூபாயெடைச் சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயை யும் இரண்டுதோலாயெடை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடா மல் எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு நன்றுயரைத்துப் பின்பு தகுந்த உப்புப் பொடிசெய்து சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு இருகப்பிசைந்து ஒரு யேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உப யோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள் வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்றால் மேற்படி பழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப் பிசையவேண் டும் முள்ளங்கிக்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கை வெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளை வெதுப்பி யும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போசனத்துக்கு உப யோகப்படுத்திக் கொள்க.

சட்ணிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

ஊறுகாய் வகை.

மாங்காயூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய 100-பெரிய மாங்காய் களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் 2-மணி நே ரம் ஊறப்போட்டு எடுத்து முக்கால்மணி நேரம் ஆறவைத்து ஒவ் வொருகாயிலும் அரைக்காற்பங்கு விட்டு முக்காலே யரைக்கால் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பை யெடுத்துவிட்டு குப்பை முதலிய இல்லா மல் சுத்தஞ்செய்த $2\frac{1}{2}$-படி அல்லது 3-படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்தும் 6-பலம் முளகாயையும் 3-பலம் வெந்த யத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம் ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 1-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில்வறுத்து பொடிசெய்து அப்பொடிகளை $1\frac{1}{4}$-அல்லது ஒன்னரைவீசை அப்போது ஆடிய நல் லெண்ணையில் போட்டுப்பிசைந்து ஒரு தோலாயெடைப் பெருங்கா யத்தையும் அரைவீசை மிளகையும் வகைக்கு 2-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் ஜாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து 4-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்னரைப்படி

பச்சைக் கடலையும் மேற்படி எண்ணையில் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிரம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிட வேண்டும்.

பின்பு செய்யும் நல்லெண்ணையும் சரியெடையாக அரைவீசை ஒரு ஏனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலே வைத்துத் தீயெரித்து நன்றாய்க் காய்ந்துவரும்போது வகைக்கு ஒருபலமாக உரித்த வெள்ளைப் பூண்டையும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையையும்பெய்து மேல் மூடியால்மூடி ஒன்றரை நிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்த நிறமாய் மணக்குந் தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெல்லக்கொட்டித் தாளிக்கவேண்டும் தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறே யொரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலே ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும்.

ஒரு சமயும் எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னம் அரைவீசை எண்ணெயை மேலேவூற்றி அந்த நாற்பதுநாள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

மற்றொருவகை.

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச் சுத்திசெய்து விட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப் பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களை யெல்லாம் முன் கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்து அக்காய்களில் நிரப்பி மேற்படி தாளிதஞ்செய்து ஒரு சாடியில்போட்டு ஒரு மண்டலம் வெயிலில் வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

100-மாங்காய்களைக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் முளகாயையும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம் கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக மஞ்சள் வெந்தய சீரகங்கள் 2-படிக் கடலைமாவையும் மேலே சொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடிக்கொத்துமலி இலையையும் 5-பிடிப் புதினாத்தழையையும் புறணி சீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் ஒருமிக்கக் கொத்திக்கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு

சேர்த்துப்பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளி த்து வேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்ய லில்வைத்து பின்னேபோசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சாங்காயூறுகாய்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடி சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின் மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக் கொண்டு நூறுபெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒரு நிமி ஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக்குட்டை யால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல் மண் போக்கிச் சுத்திசெய்து வெயிலில் காயவைத்து 1½-படி உப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த 3½-அல்லது 4-பலம் முள காயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் 2-பலம் சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடியும் 5-பலம் இஞ்சிரசத்தையும் 15-பலம் சிறுக அரிந்த பச்சைமுளகாயை யும் 10-பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி காய் கள் விட்டுப்போகாமல் நான்காகப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம் பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும் பின்பு ஒரு பெரிய ஏனத்தில் 10-பலம் நல்லெண்ணெய் வார்த்து அதில் 2-பலம் உரித்த வெள் ளைப்பூண்டும் வகை ஒன்றுக்கு ½-பலம் ஆக சீரக வெந்தயங்களும் ஒரு பிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு வறுத்துவரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை வொன்றுசேரக் கொட் டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொரு சாடியில் எடுத்து வைத்து வாயைச் சீலையால்மூடி 20-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

100-எலுமிச்சம்பழம் பெரிதாகப் பொறுக்கி எடுத்து முன் போலவே சுத்த வெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம் பொறுக்கி எடுத்து வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலேகொட்டி சுத்திசெய்த 2½-படி உப்பைப்பெய்து 25-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன் மேல் உழக்கு முந்திரிக்கைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி 60-நாள் வெளியில் வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக்கொரு நாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும் இது பித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும் பழங்களாக 100-எலுமிச்சம் பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில்போட்டு 2-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு எடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு $3\frac{1}{2}$-பலம் முளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு 2-பலம் ஆக வெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு 3-பலம் பச்சைமுளகாய் பின்னே சொன்னவைகளை வறுத்துப் பொடிசெய்துக் கால்படிக் கடலைமாவையுஞ்சேர்த்து ஒருயேனத்தில் 3-பலம் நெய்யும் 12-பலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற்பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாக வகிர்ந்துப்பிசைந்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கக்கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புரணியைச்சுரண்டிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி 4-பலம் புளியை போதுமான நீர்கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணு நிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு யேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க் கழுவி மேற்பக்குவஞ் செய்திருக்கிற பழங்களோடு சேர்த்துமேலே சொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி 20-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துக் கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்கா யூறுகாய்.

$1\frac{1}{4}$-படி உப்பு $1\frac{1}{2}$-பலம் மிளகு 5-பலம் முளகாய் வகைக்கு $1\frac{1}{2}$-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் 2-பலம் கடுகு இவைகளை எல்லாம் வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு 15-படி நீரையாவது 1-படி மோர் சேர்ந்த 5-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொதிக்கிற தருணத்தில் அதிக முற்றலாய்க் காயப்படாததாயுள்ள 8-படி நெல்லிக்காய்கள் அதிற் கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும் வைத்து அப்புறம் யெடுத்து வெள்ளைத் துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படி பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒருயேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும்போது அரைபலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு கால்பலம் ஆக வெந்தயமும் சீரகமும் 1-பலம் கடுகும் போட்டுச் சிவந்து வருகையில் மேற்படி காய்கள்கொட்டித் தாளித்துப் புகை அடங்குகிற பரியந்தம் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொரு சாடியில்

கொட்டிக்கொண்டு வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி 8-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு.

7-படி மோரும் 7-படி நீரும் ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணி நேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒருகாயைக் கையால் அமுக்கினால் சுளசுளயாகப் பிண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில்கொட்டி குளிர்ந்த சலம்விட்டு அலசி எடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாய்ப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு கடுகு 7-பலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகம் முளகாயும் மிளகுத் தனித்தனி 2-பலம் மஞ்சள் 1-பலம் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து ஒன்னேகால்படி உப்பையும் அப்படியேபொடிசெய்துக்கொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய் உப்புகளோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒரு யேனத்தில் 3-பலம் நெய்யும் 7-பலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்துக் காய்ந்து வரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை உரித்த வெள்ளைப் பூண்டும் 3-நெல்லெடைப் பெருங்காயத்தூளும் போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்களைக் கொட்டித் தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடி இறக்கி வைத்துப் புகையடங்கியபின் ஒரு சாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டையை கட்டி மூன்றுநாள் வெயிலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தை அரிக.

ஊறுகாய்வகைப்படலம் முற்றிற்று.

தித்திப்பு வகை.

மாங்காய்த் தித்திப்பு.

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில் நின்றும் இறக்கி நல்ல முற்ற லாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காத மாங்காய்கள் நூறு எடுத்து வெந்நீரில் 1½-மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பின்பு அழுக்குப்படியாத சீலையால் நன்றாய்த் துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல் தோல்சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு 10-வீசை நெய்யில் 2½-மணிநேரம் வேகவைத்து 50-சேர் 10-வீசை சீனிச் சர்க்கரை அல்லது 1½-வீசை கற்கண்டு இரண்டிலொன்றை அழுக் கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப் பிளவுகளைபலம்-5, குங்குமப்பூ வராகனெடை-4, அந்நியாசிப்பூ பலம்-2, இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில்தூவி இவை முழுமையும் பெரிய சாடியில் போட்டு ஒரு மண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு.

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின் றும் இறக்கிச் சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அந்த நீரிலே தானே நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து மேல்தோலையெடுத்து இரண்டாகப் பிளந்து விரையைப்போக்கி 60-சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் அந்தக் காய்ப் பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர் பந்நீரும் அரைச்சேர் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏல மும் 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியும் அவ்வளவுபெடை அம்பரும் 3-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துதூவி இவற்றை எல் லாம் ஒரு சாடியில்சேர்த்து வெள்ளைச்சீலையால்வாயைக்கட்டி 5-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு 4-நாள் நிழலில்வைத்துப் பின்பு புசிப் பது யோக்கியம் இது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

வேறு.

அக்பர் பிரியமாகப் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயு முள்ள 50-மாங்காய்களை முன் சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரி

யால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு இருபதுசேர்ப் பாலில் பத்துசேர் நீர் சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப்போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சியிறக்கி 1-மணிநேரம் ஆறவைத்து காய்களைவெளியே எடுத்துக்கொண்டு முப்பத்தைந்துசேர் சீனிக்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு 2-பலம் சாதிக்காயும் அவ்வளவு ரூமிமஸ்துகியும் இரண்டரை பலம் சாலம் மிசிரியும் வகைக்கு ஒண்ணேகால் வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும் மூன்றேகால் வராகனெடை குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும் 1-வராகனெடைக் கோரோசனம் பொடிசெய்து அப்பொடியையும் 1-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவையாவற்றையும் ஒரு மண்சாடியில் கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி மூன்று சீலை மண்செய்து 1-கஜக்கோல்ஆழம் குழிதோண்டிப்புதைத்து நாற்பது நாள் சென்று பின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லிய சீலையால் வெறும் வயிறு யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். இதனால் தாது யிரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த நூறு எலுமிச்சங்காயைக் காயம்படாததாகப் பொருக்கியெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில்போட்டு வைத்தெடுத்துத் துடைத்து 15-பலம் படிக் கலப்பில்லாத கொம்புத் தேனைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப் போட்டு ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் ஜாபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்து தூவி ஒரு பெரிய ஜாடியில் இவையெல்லாம்சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மூடியால்மூடி பதினைந்துநாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மேலே சொல்லியபடி நூறு யெலுமிச்சங் காய்களை நாலுபடி நீரில் மூன்றுபடிப் பசும்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி ஒண்ணேகால் மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி இறக்கி காய்களையெடுத்துவெள்ளைச்சீலையால்துவட்டிகொண்டு பதினைந்துபலம் சீனிச்சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்துகாய்களைப்போட்டு மூன்று வராகனெடை யேலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித்தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒரு சாடியில் போட்டு வாய்க்

குச் சீலைகட்டி வெயிலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோக ஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈச்சமுள் ஈந்துமுள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச் சுண்ணும்புக்கல்லில 8-படி நீர் விட்டுத்தாளித்துக் கல்வெந்தபிறகு மேலே நிற்கிறதெளிந்தநீரை யிருத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்கள்கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துயெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால் துடைத்து 26-சேர்ச்சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலேகொட்டித் தினுசுக்கு 2-வராகனெடையாக யேலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றை யெல்லாம் பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிகட்டி 3-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலே சொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொண்டுவந்து போதுமான மோரும மேற்படி சுண்ணும்புகளில் நீரும் சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் 3-நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்கள் யெடுத்து தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துவைத்து வெள்ளைச் சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது 16-சேர்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படி காய்கள்கொட்டி வகைக்கு அரைவராகனெடையாக கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும்இரண்டரை வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மேல்மூடியால்மூடி மண்கவசம் செய்து நெகிலம் பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள் வைத்துப் பின்புயெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேற்கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற்கொட்டிக்காய்ச்சி வெள்ளைத்துணியால் துவைத்துவைத்து சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சருக்கரையை அழுக்குப்போக்கி பாகு காய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்கள் சேர்த்து பெரிய சாடியில்போட்டு

கஸ்தூரி அரைவராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம்வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகள் பொடியாக்கி மூன்றுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்சாடியில்விட்டு வாய்க்கு வெள்ளை குட்டைக்கட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து 15-நாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியாற் கட்டி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னே புசிக்கவேண்டும் இது பித்தத்தைப் போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் அஞ்சுபடிகொண்டு வந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்னரை நிமிஷம் தாமதித்தெடுத்துத் துடைத்துச்சீனிச்சர்க்கரைப்பாகில்முன்சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் ஐம்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச்சொன்னமுறையில் சிறிதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித் தித்திப்பு.

10-வீசை தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல் சீவிய வெந்நீர் தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்து நிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்து நாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலிலுலர்த்தலாக 3-நிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் 7-நாழிகை ஊறவைத்துக்கொண்டு 20-வீசைச் சீனிக்கற்கண்டைப் பொடிசெய்து 2½-படி நீரில் கொட்டி அரைபுட்டிப் பனிநீரும்விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய் வருந்தருணத்தில் ஒருமண்சாடியில் வார்த்து மேலேபக்குவஞ்செய்திருக்கிற இஞ்சியை அதிற்சேர்த்து வகை வகை ஒன்றுக்கு 3-வராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகள் பொடிபண்ணி 2-பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கலக்கி மேற்படி இஞ்சியில் ஊற்றினவுடனே 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைப் பொடியாக்கிச்சேர்த்துச் சாலியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச் சீலைமண் செய்து நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளே வைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே உபயோகப்படுத்தவேண்டும் இது பித்தவாய்வைக் கண்டித்துப் பசிதீபனமுண்டாக்கும்.

வேறு.

இஞ்சி பத்துவீசை யெடுத்துக்கொண்டு மேற்புரணியைச்சீவி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற் போட்டு காய்ச்சியெடுத்துக் குட்டையால் துடைத்துக் கொம்புத் தேன் 35-அல்லது முப்பது வீசையோடு 2-வீசைநீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒரு மண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த்து ஐந்து பலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக் காய் சாதிபத்திரி ஏலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணிக் கூட்டிக்கலக்கி மேற்படி சாடியில்விட்டு அதன்வாயை மூடிச் சீலைமண்செய்து ஒரு கஜத்தாழம் தோண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள் பொருத்துயெடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

எல்லாத் தித்திப்புகளையும் காற்றுரவைத்துப் பின்பு மூடியால் மூடிவைத்துக் கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக் கொருதரம் வெய்யி லில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும் எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிக்கரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில் ஏதா வது ஒன்றுலேயே யெடுக்கவேண்டும்.

தித்திப்புவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பாயசவகை.

பாலும் கோதுமைமாவுஞ் சேர்த்த பாயசம்.

ஐந்துபடிப் பாலை ஏடுகட்ட வொட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க் காச்சிக் காய்ந்துவருந் தருணத்தில் காலே அரிக்கால் அல்லது அரை படிக் கோதுமையை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக் கொண்டே யிருக்கவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறுசிறுகட்டிகளாகச் சேர் ந்து திரளும் இது வெந்துவருந் தருணத்தில் ஐந்துபலம் வாதுமை பருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்ப்படாத அம்மியில் சந்தனம் போலரைத்து 3-பலம் நீரில்கலக்கி இதை முன்னும் ஐந்துபலம் பங்

நீரை அதன் பின்னுமாகவிட்டு ஒன்னேகால்படி வெள்ளைச்சர்க்கரை அல்லது ஒன்னரைபடி எடுத்து பொடிசெய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக் கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவு பால் அளந்து வார்த்துக்காச்சி அப் பால் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் அரைபடி கோதுமை நொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வெந்து வரும்போது 7-பலம் வாதுமைப் பருப்பை முன்போலப்படித்துச் சேர்த்துப் பின்பு மேற்படி அளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தை முதலானவையில்லாமல் ஆய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடு த்து அப்பாயசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடை பனிநீர் விட்டு ஒன்னேமுக்கால்படி கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையாவது 2-படிக் கற்கண்டுப்பொடியாவது கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படி பாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிப் பாயசம்.

ஐந்துபடிப் பசும்பாலில் அரைபடிநீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க் காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசி முக்கால்படிக் கொட்டிக் கிண் டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் முக்கால்திட்டம் வெந்துவரும்போது 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் அஞ்சிபலம் பனிநீரையு மதில் சேர்த்து மேலேசொல்லிய அளவுகற்கண்டுத்தூள் அல்லதுவெள்ள சர்க்கரைகொட்டிக் கிண்டிகொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கில் பாயசம்.

பால் ஐந்துபடியும் நீர் 1-படியுமாகக் கலந்து காச்சி காய்ந்து கொண்டிருக்கும்போது குத்தித்தீட்டிப் புடைத்துக் கல்மண்ணில் லாமல் ஆய்ந்த முக்கால்படி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டிமுக்காலே யரைக்கால் அரிசி வெந்துவருஞ் சமயத்தில் வாதுமைப் பருப்புத் திராட்சப்பழம் வெள்ளசருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல் லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய் பாயசம்.

அஞ்சுபடிப் பசும்பாலை நன்றுகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படிப் பச்சரிசி நொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மூன்றுபலம் வாதுமைப் பருப்பை அரைத்து அஞ்சுபலம் பனிநீரில் கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நொய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்து வருகையில் சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டுத் துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பலகாரவகை.

பூரிபலகாரம்.

2-படி கோதுமை நொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்த நீரில் பிசரிவைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின்மேல்வைத்து இருப்புப் பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படி பலமுறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சமாவை வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யிற்பொரித்து உரலிற்போட்டிடித்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளிப் பருமனுள்ளதுகளை எடுத்து மறுபடியும் இடித்து மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் 1-படிச்சருக்கரையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறலாக வறுத்த கால்படி கசகசாவையும் மேல்தோல்போக்கி நருக்கிய அஞ்சுபலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 4-முடித்தேங்காய் திருகலையும் ஒன்றுகச்சேர்த்து கலக்கி அது போதுமானதை யெடுத்துமேலே அப்பளம்போல்செய்து வைத்திருப்பதில் நடுவில் வைத்து மடித்து அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடித்துச் சேர்த்துவிட்டு நெய்யில் திருப்பிப்போட்டு வறளச்செய்து எடுத்து உபயோகஞ் செய்துக் கொள்க.

கர்ச்சூர்ப் பலகாரம்.

மாவில்லாமல் புடைத்து $1\frac{1}{4}$-படி கோதுமைநொய்யை $1\frac{1}{4}$-படி வெள்ளைச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில்

கொட்டிப் பிசைந்துகொண்டு 3-பலம் உருக்காத கெட்டிநெய்யும்சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாக பெரிய அடைதட்டிக் கல்மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல்தூவி பின்பு சூரியால் நால்விரற் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்துயெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

2-படிச்சீனிச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிஅதில் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-பலம்பொடிசெய்த ஏலரிசியையும்சேர்த்துக் கிண்டி முன்போலவே பெரிய அடையாகத்தட்டி ஒரு வனத்தில் வைத்து முன்சொன்ன அளவுகசகசாவைப்பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையிற்றூவிக் கையினுல் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள் செய்து முன்னைப் பிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப் பலகாரம்.

ஆடையுடனே 5-படிக் கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக் குட்டையில் சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலே தூக்கி விடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும்வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதையெடுத்துக்கொண்டு அதிலே கால்படிக் கோதுமைநெய்யையும் 3-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ்சேர்த்துப்பிசைந்து சிறுபில்லைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு 7-சேர் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிவைத்து அப்பில்லைகளைநெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில்விடவேண்டும் இப்படி எல்லா பில்லையையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு 45-நாழிகை அதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவுதயிரை பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படி கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்ன பரிமாணம் நெய் அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல் வைத்து நீர்விடாமல் நையநசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ வராகனெடை 5-பொடிசெய்துஇப்பொடி

யையும் சேர்த்துப்பிசைந்து முன்னேயபடி பில்லைகள் தட்டி பின்பு 10-சேர்ச் சீனச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி 5-பலம் பனிநீர்வார்த்துப் பாகுபக்குவத்தில்இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்து அந்தப்பாகில்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைநொய் பெரிய பலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமைநொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில்கொட்டி 5-அல்லது 7-சேர்க் கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அதனோடு சேர்த்துப்பின்பு 5-படிசேர்ப் பொடிசெய்த கற்கண்டையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்த ஒருதரம் வெந்நீர்போட்டெடுத்த 10 பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும்4-பலம்பனிநீரில்2-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் கொட்டி ஒன்றுகப் பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத்தட்டி ஈயம் பூசிய பெரிய செப்புத்தகட்டில்வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்புமூடியால்மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பைநெகிழ அரைத்து ஒரு துணியில்தடவிசீலைமண் செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை இறுகச்சுற்றிஅதன் மேலும் மீதிமாவைத் தளமாகத் தடவிச் சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில்கொட்டி அதைநெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திரத்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திரமுழுமையும் அந்தத்தீயால்மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம்வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும் அதற்குள்ளே நெருப்பு நீறு பூக்குந் தருணங்களில் ஒரு பெரிய விசிறியினல் விசரவேண்டும்.

அந்த மணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிபார்க்கப் பாத்திரத்தின் ஓரத்திநின்றும் ஆவி புறப்படுமாளுல் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்றுய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்திறந்து மேற்படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்துஉபயோகப்படுத்திக்கொள்க. ஆவிபுறப்படாமல் மறுபடியும் 5-நிமிஷம்தீயால் மூடி விசறவேண்டும்.

பாலேட்டீப் பலகாரம்.

மேலே சொல்லிய எல்லா வஸ்துக்களையும் அங்கேசொல்லிய படி சித்தப்படுத்தி அவற்ரேறுடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே எல்லாப்பக்குவமும் செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப் பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய் எடுத்து அதனேடு 50-கோழிமுட்டையினது வெள்ளை அம்பிலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவை யும் 4-சேர்ச் சீனக்கற்கண்டுத்தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண் ணீர் விடாமல் அரைத்த 4-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் வெண்ணெயையும் பொடிசெய்த ஒருபலம் யேலக்கையுஞ்சேர்த்து 2-பலம் பனிநீரில் 1 - வராகனெடை குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதில்விட்டுப் பிசைந்து பிசையும்போதே கால்படிப் பாலேடையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்ருகக் கலக்கும்படி நன்ருய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டு மூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அரு குகளுக்குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் மீதிமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒரு சின்னகூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீபற்ற வைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தைமூடி அப்படியே ஒரு மணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத்தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில் நின்றும் ஆவி வருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில் தானே வைத்திரு ந்து இறக்கி ஆறினபின் அதைத்திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தி யினுல் துண்டுகளாகச்செய்து மற்ருெருயேனத்தில் வைத்துக்கொ ண்டு புசிக்கவேண்டும்.

சப்பரிசி மஞ்சட் பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலேசொல்லிய அளவு எடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற் றும் வஸ்துக்களும்சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டி மேலதுபோலவே தீயில் பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

வே று.

கோதுமைநொய்யும் சப்பரிசியும் சரிப்பங்காகச்சேர்த்து ஒரு படியெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும் பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப் போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ் செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பேணி பலகாரம்.

ஒருபடிச் சுத்திசெய்த கோதுமை நொய் எடுத்து மூன்ன நாள் இராத்திரிக்கே போதுமானபால்விட்டுக் கெட்டியாகப்பிசைந்துவைத் திருந்து உதயத்தில் யெடுத்து அகலமாயுள்ள வொருதட்டைக்கருங் கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கை கொண்டு திடமான ஓராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி யிடிக்கும்போது அருகில் மற்றோராள் உட்கார்ந்துகொண்டு அந்தத்திரளைப் புரட்டிப் புரட்டி வைக்கவேண்டும் அவன் அப்படி செய்யும்போதெல்லாம் தன் கைக் கும் அந்தக் கல்லுகளுக்கும் நெய் தடவிக்கொண்டே புரட்டவேண் டும் இல்லாவிட்டால் அந்தநெய் மாவானது பூணிலும் கையிலும் கல் லிலும் வொட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தபிரகாரம் வொரு மணிநேரம் இடித்துயெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படிச் செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்கு முன்னே ஆழாக்குப் பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஊறப்போட்டதில் அடிக்கடி இறுத்துவிட்டு வேறு புதுநீரை வார்த்துக்கொண்டே வர வேண்டும் இல்லாவிட்டால் அரிசி புளித்துப்போம் இப்படி ஊறப் போட்ட அரிசியையெடுத்து உரலிலிட்டுக்குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறு நொய்யுமில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் கொட்டி 1-பலம் மாவுக்கு 3-அல்லது 3¼-பலம் வீதமாக வெண்ணெயையாவது கெட்டி நெய்யையாவது சேர்த்து இரண்டுநாழிகைப்பரியந்தம் பிசை ந்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேலேசொல்லிய கோதுமைமாவில்

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து அப்பளம் பலகைக்கு நெய் பூசி அதன்மேல் வைத்து அப்பளமாக் குழவியால் அப்பளம்போல் வட்டமாக செய்யாமல் ஈரவெங்காயப் பொரைக்கனமாக மெல்லிய

தாயும் அகலமாயும் ஒருசாண் நீளத்தில் நீட்டி அதன் இருபுறத்தி லும் நெய்சேர்ந்த பச்சரிசிமாவைத் தடவி ஒவ்வொன்ருக ஒரு மூங் கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்ருக ஏழுக்குக் குறையாமலும் பத் துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும்.

மற்ருெருவகை.

இப்படிப்பட்ட இருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப் பின்பு ஒவ்வொன்ருக எடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறு த்து உருவி அப்பளப்பலகைமேல் வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடி யும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கும் பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒரு கரண்டியினுல் மொண்டுகொண்டு அப்பேணி பலகாரம் பொரிகிறவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண் டே யிருந்து பொரிந்த பிற்பாடு யெடுத்து வேருெரு யேனத்தில் வைத்து வைத்தவுடனே மேலே சிறிது பனிநீரை ஊற்றிச் சீனிச் சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டு தூளைத் தூவவேண்டும் இப் படியே எல்லா துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறிய பின் உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப் பருப்புச்சேர்ந்த கோதுமைப் பலகாரம்.

அரைப்படி கோதுமை நொய்யைப் போதுமான பசும்பால்விட் டுப் பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து காற்படி வாதுமைப் பருப் பை 2-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும் பால விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்ருகச்சேர்த்து அதில் 6-பலம் நெய்யையும் உழக்குப் பாலேடையும் முக்கால் வீசைச் சீனி சருக்கரையை காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இறுகிவரும் போது அப்பாகையும் 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை யும் 2-பலம் பனிநீரையும் சேர்த்து நன்ருய்ப் பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச் செப்புத்தட்டில் ஒரே அடையாக தட்டிப்போட்டு கலாய் பூசிய செப்புமூடியால் நீர்விட்டரைத்த உளுந்துமாவைத் துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதி மாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி 2-மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து

ஒரு சிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும்மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தில் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் எடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூரியால் துண்டித்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம்பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடை சேர்ந்த கோதுமைநொய்ப் பலகாரம்.

ஒருபடிக் கோதுமை நொய்யில் முக்காற்படிப் பாலேடும் 5-பலம் வெண்ணெயும் சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக் காலையிலெடுத்து மேலே சொல்லியபடி இடித்து 5-சேர்க் கற்கண்டுத் தூளையும் சிறிது பனிநீரையும் தூவி நன்றாய்ப் பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் எடுத்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னேசொல்லிய அகன்ற தட்டுப்பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால்மூடி சீலைமண் செய்வதுபோல் உளுந்துமாவைச் சீலையில்தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக்குசுற்றி மிகுந்த மாவையும் மேலே பூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால் மூடிப் பக்குவப்படுத்தி எடுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப் பலகாரம்.

புதியகடலையை ஒருநாள் முழுமையும் வெயிலில் உலரவைத்து உரலில் இட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகை ஏந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத்துத் திரிகையில் நொரங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளி அளந்து ஒருபடி எடுத்து இராத்திரிக்கே அதில் காற்படித் தயிர்விட்டுப் பிசைந்துவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இரும்புக்கடாய்ச் சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின் மீதேற்றி நன்றாய்க் காய்ந்துவருந்தருணத்தில் சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்படி கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச் சட்டுவத்தில்பூச அந்தச்சட்டுவத்தில் நின்றும் சிறிதுகளாக நெய்யில்விழும் மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துக்கொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்து வரும்போது மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும் இவ்வாறுமாவு

முழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம் சீனிக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சருக்கரையும் சேர்த்துத்தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பனிநீரைப் பரவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படி சட்டுவத்தால் கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்றொரு வகை.

புதிசாயுள்ள உளுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில் வைத்து அரைத்துத்தெளித்து அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிககே சுத்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்கு மேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவு நெய்விட்டு மேலது போலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுத்தூளும் சீனிச்சர்க்கரையும் பனிநீரும் சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுப்பலகாரம்.

மேலேபொரித்த பூந்தியில் சருக்கரை பனிநீர் முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர் எடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில் நெய்விட்டு காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச் சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக்கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில்கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர் கற்கண்டுத்தூவி நாலுபலம்பனிநீரைதெளித்து பிசைந்து சிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கி வைத்து உபயோகப்படுத்துக.

மற்றொரு வகை.

பூந்தியைமுன்னேய பிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலச் சுத்த நீரில் இரண்டு வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கறகண்டுத்தூள் சேர்த்து முன் போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்துவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

பனிநீர் லட்டுகம்.

பூந்தியை முன்சொன்ன வண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவு எடுத்து அங்குசொன்ன அளவு

பனிநீரில் 2-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடைக்கஸ்தூரியையும் ஒன்னரைவராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப்பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள்செய்து அடுக்கிவைத்துப்புசிக்கலாம் வேண்டுமானல்வெள்ளிரேக்குக்குப்பதில் தங்கரேக்கையுஞ் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபி என்னும் தேங்குழைப் பலகாரம்.

நெல் கல் மண் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டி தவிடுபோகப்புடைத்த ஒன்னேகால்படி பச்சரிசியை இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெழுந்து உரலிலிட்டுக் குத்தித் தெள்ளி மெல்லியமாவை எடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய்யையும் குத்தி மாவுசெய்து இப்படிச் சுத்தப்படுத்தினதில் ஒன்னேகால் படிமாவை எடுத்து அதிலே 3-ஆழாக்கு அல்லது அரைபடிச் சுத்த நீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில்சேர்த்து 3-மணிநேரம்வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்கக் கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர்விட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடனே 2-படிச் சீனிசருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்து பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பறையில் ஒன்னரை படி நெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவருந் தருணத்தில் ஒரு மண்கலயத்தில் அப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல் நுனி நுழையத்தக்க சிறு துவாரஞ்செய்து அக்கலயத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில்மேற்படிமாக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டு வார்த்து வளர்க்கும்போதே அந்தத் துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவேபிடித்து அழுத்தியவிரலை நெகிழ்த்துவிட்டுஇடைவிடாமல்வளையமாக ஐந்தாறுசுற்றுச்சுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக.

நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்றுநிமிஷம்பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்து பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதை எடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறிய பின் எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிக தீயால் நெய் சுண்டிப்போனல் மேலும் அரைபடி நெய் வார்த்துக் கொள்க. இப்படியெல்லாம் சுட்டுப் பாகில்விட்டு எடுத்து அடுக்கி வைத்துப் பிறபாடு மேலே கொஞ்சம் பனிநீரைத் தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

மற்றொரு வகை.

இரண்டரைசேர்ச் சீனிச்சருக்கரையைகாய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பின்பு 5-பலம்பனிநீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை அரிசியையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் தகுந்த பனிநீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு அந்தப் பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின் எடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து அவற்றின்மேல் மூன்றுபலம் பனிநீரைத் தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டுதூளைத்தூவி ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக அடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைமாவு அல்வா.

2-படி பாலில் அரைப்படி நீர் வார்த்து அடுப்பின் மீதேற்றிக் கொதித்து வரும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த 1-படிக் கோதுமை நெய்யைக் கொட்டி அந்தநெய் வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் 2-படிச் சுத்திசெய்த சீனிச்சருக்கரைப் பாகைக் கொட்டி அதன்மேல் அரைபடி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்ருய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியும் கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறை கிண்டி இளகிய லேகியத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அல்வா.

ஒன்னரைபடிப்பாலில் காலேஅரைக்காற்படிநீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 2-நிமிஷம் ஊறப்போட்டு எடுத்துத் தோல்போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைப்போலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படி பால்கொதித்துவரும்போதுபுடைத்து ஆய்ந்தஅரைபடிக் கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க்கிளறிக் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அது சமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சிய ஒன்றே கால்படி சீனிச்சர்க்கரையும் 2-பலம் பனிநீரையும் அரைக்காற்படி நெய்யையும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி லேகியபதத்தில் இறக்கிக் கொள்க.

வாதுமை அல்வா.

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டுவைத்து மேல்தோலை நீக்கிப் பசும்பால் விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து

வைத்துக்கொள்க 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்து வரும்போது அரைபடிக்கோதுமை நொய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குறைந்துவருந் தருணத்தில் அரைத்துவைத்தவாதுமையை அதில் சேர்த்துப்பின்பு ஒன்றேகால்படி சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் கால்படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும்3-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடு கலந்து செவ்வையாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை சர்ப்பூஜவிரை தர்ப்பூஜவிரை சுரைக்காய் விரை இந்த நால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கிவகைக்கு அரை படியும் தோல் நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பை கால்படியும் கல்மண்ஆய்ந்த கசகசா 2-பலமுமாகயெடுத்து இவைகள் யாவற்றும் பசும்பால் விட்டு நெகிழக் கெட்டியாய் அரைத்து 2-படிக் கற்கண்டுத்தூளைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒருயேனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரையேவீசம்படி நெய்யும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்க ரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசிதா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படிக்கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில்கொட்டித் தகுந்தநீர்விட்டு இராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக்காலையிலெடுத்து அடியுரலில் இட்டுக் குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப் பானையில் பால் பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒரு மூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும்.

அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் வட்டம் நாள் 1-படிக் கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு 10-பலம்நெய்யும் 3-பலம் பன்னீரும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் மூணுவராகனெடை ஏலரிசித்தூளும்சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

சுரைக்காய் அல்வா.

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றினுள் இருக்கும்விதைகளையும்அவ்விதைகளைமூடிய பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டுதுண்டங்கள்செய்து 2-படிப்பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுச் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 9-சேர் நிறுத்துப் போட்டு மூடியால்மூடி ஒன்னரைமணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்த்து முழுதும் வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் மூணுபலம் வாதுமைப் பருப்பை தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒரு மத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர்க் கற்கண்டு தூளையும் 3-பலம பனிநீரில் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ்வையாய்க்கிண்டி இலேகிய பதத்தில் இறக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

பலகாரவகைபபடலம் முற்றிற்று.

சர்ப்பத்துவகை.

சந்தண சர்ப்பத்து.

முதிர்ந்த சந்தணமரக்கட்டையை இழைப்புளியால் இழைத்து இழைத்ததூளில் 2-பலம் எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில்போட்டுஅதில் 10-பலம் நீர்விட்டு அடுப்பேற்றி நாலுபலமாகச் சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிட்டுப் பின்பு கையால் செவ்வையாகக் கசக்கி துணியால் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு அதற்கு ஒன்றரைபங்கு கற்கண்டுத்தூளும் 2-பலம் பனிநீரும் அதனோடு சேர்த்து ஒரு யேனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மீது வைத்து நீர்சுண்டிப் பாகாய்வருந் தருணத்தில் ஒருச்சால் ஒருதுளி எடுத்து விரலாலமுத்திப் பார்க்கப் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிவிட்டு ஆறவைத்து ஒரு நல்லபுட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோதே உபயோகிக்க வேண்டும்.

தேமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

ஏழெட்டுத் தேமாதுளம் பழங்களைக் கொண்டுவந்து விரைகளை ஒரு கற்சட்டியிலாவது அகலவாய்சாடியிலாவது உதிர்த்துக்கொண்டு

மத்திட்டுக்கடைந்து எண்ணைச்சிக்குக் காரம்படாத வேறொரு மண் பாத்திரத்தில் சாறுபிழிந்து மறுபடியும் அந்தச்சக்கையிலகொஞ்சம் நீர்விட்டு மத்தால் கடைந்து பிழிந்து விரைமுதலானதுக ளில்லாமல் ஆய்ந்து அந்த ரசத்தை நிறுத்து அதனெடைக்குச் சரியெடையாகக் கற்கண்டுத் தூளையாவது சீனிச்சருக்கரைத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து 2-ரூபாயெடைப் பனிநீரையும் விட்டு அடுப்பேற்றி மேற்படி சாறு முக்கால்திட்டம் சுண்டியபின் ஒரு சிறிய புதிசாயுள்ள அகப்பையால் துழாவிக்கொடுத்துச் சிறிது எடுத்து விரலால் தொட்டுப் பார்க்கையில் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறியபிறகு ஒரு புட்டியில் அந்த சர்ப்பத்து முழுமையும் விட்டு வேண்டியபோது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். ஆயினும் புலவு பிறிவானிச்சாதம் உண்ணுங்காலத்தில் உபயோகித்துக் கொள்வது விசேஷம்.

புளிமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

மரத்திலேயே வாய்விண்ட ஏழெட்டுப் புளிமாதுளம் பழங்களில் முன்போலவே மட்பாத்திரத்தில் ரசமிறக்கிக்கொண்டு அந்த ரசத்துக்கு ஒன்னறரைப்பங்கு கற்கண்டையாவது சீனிச்சருக்கரையாவது செத்தை முதலானவை யில்லாமல் ஆய்ந்து அதனோடு சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி மேலதுபோலப் பக்குவப்படுத்தி இறக்கி ஆறினபிற்பாடு ஒரு புட்டியில்வார்த்துவைத்துத் தினமானம் உதயத்தில் 2-ரூபாயெடைச் சர்ப்பத்துக்கு 4-ரூபாயெடை நீர்சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். இப்படி செய்தால் பித்தம் கசித்துப்போம்.

இருவகை மாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

தேமாதுளம்பழச்சாறு புளிமாதுளம் பழச்சாறுகளைச் சமனெடையாக எடுத்து அந்த இரண்டு ரசங்களுக்கும் கால்பங்கு கற்கண்டையாவது சீனிச்சருக்கரையாவது அந்த ரசத்தில் சேர்த்து ஒரு மண் சட்டியில் முன்போலவேபக்குவப்படுத்தி ஆறியபின் புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க.

கோடிமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

கொம்மட்டி மாதுளங்காய்களை மேல்தோல்போக்கி 2-சேர் அல்லது 3-சேர் நிறுத்து உரலில்போட்டு இடித்து சாறுபிழிந்து ஒரு சட்டியில் வெள்ளைத்துணியால் அந்தச்சாற்றை இறுத்து நிறுத்து அதுகண்ட எடைக்கு முக்காலேயரைக்காலளவு சுத்திபண்ணிய சீவ

சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது அதனோடுசேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி மேலே சொல்லிவந்த பக்குவத்தில் இறக்கி ஆறியபின் புட்டியில் வார்த்து உபயோகிக்க இது பித்தத்தையும் பித்தச் சூட்டையும்போக்கும்.

திராட்சப்பழச் சர்ப்பத்து.

கனிதிராட்சப் பழக்குலைகளைப் பெரிய யேனத்தில் போட்டுப் பிசைந்து வேறே யேனத்தில் ரசமிறக்கிப்பிழிந்த சக்கையில்சிறிது நீர்சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து பிழிந்து வெள்ளைக் குட்டையால் வடிகட்டி புதுச்சட்டியில் அல்லது எண்ணெய் காரம்படாதசட்டியில் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து கால்மணிநேரம் காய்ச்சி ஆறினபின் இரண்டுதரம் வடிகட்டி அந்த ரசத்துக்குச் சரியெடைச் சீனிச் சருக்கரை அல்லது கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும்போது 2-பலம் பனினீர்விட்டுக்காய்ச்சி நீர்வற்றி வருந் தருணத்தில் அகப்பையால் துழாவி ஒருதுளிஎடுத்துஇரண்டு விரலால் அழுத்திப்பார்க்கப் பிசின்போலிருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறினபின் ஒரு புட்டியில் வார்த்துக்கொள்க இது பித்தச் சூட்டையும் கண்கைகா லெரிச்சலையும் நீக்கும். உதயத்தில் 6-ரூபாயெடை நீரில் இந்தச்சர்ப்பத்தை மூனுரூபாயெடை விட்டுக்கலக்கி உபயோகிக்க இந்த அளவு பின்வரும் சர்ப்பத்துக்களுக்கும்.

தாமரைப்பூச் சர்ப்பத்து.

வெண்டாமரைப் புஷ்பங்களின் இதழ்களை நிழலுலர்த்தலாக உலர்த்தி அவை பச்சையறக் காய்ந்தபின் புதுச்சட்டியைக் கழுவித் துடைத்து அதில்போட்டு ஒரு படிநீர்விட்டு அரைபடி நீர்க்குச்சுண்டக்காய்ச்சி இறக்கி ஆறவைத்து ஆறினதின்பின் அந்த இதழ்களை அந்நீரிலேயே நன்றாய்க் கசக்கிப்பிழிந்து அழுக்குப்படியாதசீலையால் வடிக்கட்டி ரசம்கண்ட எடைக்குச் சரியெடையாகவாவது முக்கால் எடையாகவாவது சீனக்கற்கண்டுப் பொடிசேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரிக்கவேண்டும்.

உடனே இரண்டரைபலம் பன்னீரும் விட்டுச் சிறிய மர அகப்பையால் அடிக்கடித்துழாவிப் பார்த்துக்கொண்டு சுமாராகத் தீயெரித்து ரசம்பிசின் பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைத்து ஆறினபின்பு புட்டியில்விட்டு உபயோகஞ் செய்துகொள்க. இது மேகசாரத்தை எடுத்துவிடும்.

வல்லாரைச் சர்ப்பத்து.

வல்லாரைக்கொடிகளைக் கொண்டுவந்து வேரிலுள்ள மண்ணைத் தட்டிவிட்டு நிழலில் உலர்த்திச் சிறியதுகளாக நறுக்கிக்கொத்தி கழுவிய புதுபானையில்போட்டுத் தண்ணீர் இரண்டரைபடிவிட்டு அரை

படியாகச் சுண்டிவருந்தருணத்தில் அதற்கு ஒன்னரை அல்லது ஒன்றேமுக்கால் எடைச் சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவதுசேர்த்து முன்போலவே புதுப்பானையில் வார்த்துத் தீமூட்டி அடுப்பேற்றி அடிக்கடி அகப்பையால் கிண்டிக்கொண்டே யிருந்து இரண்டரைபலம் பன்னீர்விட்டுத் துழாவிப் பிசின்பதமா யிருக்கும்போது இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில்வார்த்து வைத்துக்கொள்க. இதன் உபயோகத்தாலும் மேகச்சூடு நீங்கும்.

எலுமிச்சஞ் சர்ப்பத்து.

தேறிய எலுமிச்சம் 100-அல்லது 50-கொண்டுவந்து ஒவ்வொருபழமாக எடுத்து உள்ளங்கையால் அழுத்தி நிலத்தில் உருட்டிக் கசக்கிச் சூரியாலரிந்து ஒரு ஏனத்தில் ரசத்தைப்பிழிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி எல்லாப்பழங்களையும் சாறுபிழிந்து விரைமுதலானவையில்லாமல் வடிகட்டி ஒரு புதுச்சட்டியில் வார்த்து அந்தச்சாற்றுக்கு 2-பங்கு அல்லது இரண்டரைபங்கு சீனிச்சருக்கரையைச்சேர்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயெரித்துப் பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிஆறவிட்டுப்புட்டியில்வார்த்துவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க இதுபித்தத்தை அகற்றும்.

நாரத்தஞ் சர்ப்பத்து.

20-திரண்ட நாரத்தம்பழங்களை அரிந்து சாறுபிழிந்துவடிக்கட்டிப் பெரிய புதுச்சட்டியில்வார்த்து அதற்கு இரண்டத்தனைச்சீனிச்சருக்கரை கூட்டி அடுப்பின்மேல் வைத்துச்காய்ச்சிகாய்ச்சும்போது மர அகப்பையால் துழாவி மிதமாகத் தீயெரித்துப் பக்குவப்பட்டபின்பு இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் அடைத்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க. இதுவும் பித்தத்தை நசிக்கப்பண்ணும்.

சர்ப்பத்து வகைப்படலம் முற்றிற்று.

அளவை.

பச்சைப்புயறு	4	கொண்டது	குன்றிமணி	1
குன்றிமணி	32	கொண்டது	வராகனெடை	1
கோதுமை	180	கொண்டது	துலாம்	1
துலாம்	3	கொண்டது	பலம்	1
பலம்	8½	கொண்டது	சேர்	1
பலம்	40	கொண்டது	வீசை	1

சென்னப் பட்டணத்தில் வழங்கிவரும் சேரில் பாதிப்படி-1.

முதல் வீமபாகம் முற்றிற்று.

இரண்டாவது பீமபாகம்.

பிற்பாதி.

திரேகப்பரிகாரஞ் சொல்லுதல்.

இரத்தம் அல்லது பித்தச்சூட்டின்குறி.

அதிகதாகம் எரிவந்தம் கண்கள் நாசிறு நீர்மலம் சருமம் இவைகள் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாக விருத்தல் குளிர்ச்சியை விரும்புதல் இவைகள் சுபாவ இரத்தம் சுபாவ பித்தம் இவைகளைப்பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இரத்தப்பெருக்காலுண்டான சூட்டின் குறி.

தலைபாரித்தல் கொட்டாவி ஏப்பம் தலைமூளை வறளல் நாவுலரல் சோம்பல் வாயினிப்பு கண்கள் நாசிறு நீர்சருமம் இவைகள் சிவத்தல் சொறி சிறங்கு கட்டி கொப்புளமுண்டாதல் நிரிலு மூக்கிலு முதிரமோடல் அசதி அவயவங்களில் நோவு நாடி படபடத்திருத்தல் இவைகள் இரத்தப் பெருக்கைப்பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இறைச்சிவகைப் படலம்.

ஆட்டிறைச்சி.

நல்ல கொழுத்த ஆடுபிடித்து அதில் கொழுப்புள்ள கறிகளாய் சேர் எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு ஐந்து சலம் விட்டலம்பி சலம்வடிந்த பின்பு 1½-பலம் உப்புபோட்டு படிஜலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டுபிடி வெங்காயத்தைப்போட்டு 1-ரூபாயெடை மஞ்சளும் கிராம்பு ஏலம் கருவாப்பட்டை இதுகளையும் கால்பலம் இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து அரைத்துக் கொஞ்சம் தயிர்சேர்த்து அடுப்பில் வேகவைத்து அரைபலம் மிளகாயும் சேர்த்து நீர்ச்சுண்டியபின் இறக்கிவைத்து அரைபலம் நெய்விட்டு தாளித்து இறக்க மெத்தவும் ருசியாயிருக்கும்.

இதன்குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் அழகுண்டாகும் தாது விர்த்தியதிகரிக்கும் குடல் பருக்கும் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் வியாதி கில்வாதம் நரம்பிசிவு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லி கருவாப்பட்டை நெய்.

ஆட்டின் தலை இறைச்சி.

மேஜாட்டுத் தலையை மயிர்பொசுக்கி நன்றாய் வெட்டி ஏனம் பிரித்து அரிந்து சலம்விட்டலம்பி முன் ஒன்னரைபலம் மஞ்சளும் கைப்பிடி வெங்காயத்தையும் கைப்பிடி சோகிக்கீரையும் உப்பும் தக்கபடிப்போட்டு வேகவைத்து ஜொத்தமல்லிவிரையும் முளகாயும் அரைத்துப்போட்டு அடுப்பில் எறித்து நீர் சுண்டியபின் ஏழரை பலம் நெய்விட்டு கொப்பறைத் தேங்காயும் ஒருமுடிபோட்டு சம்பார வர்க்கங்களும் தக்கபடியிட்டு வடகமும் போட்டு சிவந்த பதத்துடன் இறக்கி உண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி இவைகள் மூன்றுஞ் சமமாக யிருக்கும் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் கபாலத்துக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும். குடல் புஷ்டியுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் இருதய கமலத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் சத்து அதிகரிக்கும் பலங்குறையும் வியாதி வயிற்றிற்காற்று அதிகரிக்குப் மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி எலுமிச்சம்பழச்சாறு பொதீனு.

ஆட்டின் தலை மூளை.

நல்ல கொழுத்த ஆட்டின் மூளையை 5-எடுத்துக்கொண்டு வரகு வைக்கோலால் அவித்து பத்தைசெய்து கூட்டுச் சம்பாரங்களில் துவைத்து சட்டுவத்தில் வறுக்கப் பதமாயிருக்கும். சுடுகையில் பொசிக்கவும்.

இதன் குணம்.

குளிச்சியையும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தலைமூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புத்தி சோகரிக்கும் கண்குளிரும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் மறதி இராது வியாதி குடல் புஷ்டி இல்லாதவர்களுக்கு உதவாது பரிகாரம் இஞ்சி கடுகு சீரகம்.

ஆட்டின் கண்ணிறைச்சி.

பள்ளாட்டுக் கண்ணிறைச்சி கொண்டுவந்து செவ்வையாகக் கழுவி அரிந்து கூட்டுவாக்க குழம்பில் வேகவைத்து தாளித்துண்ண சாதமிறங்கும்.

இதன் குணம்.

சூடுங் கொழுமையாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் கண்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும கண்ணொளி அதிகரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதி கொழுமை யதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் கழுத்திறைச்சி.

மேன்மையுள்ள கொழுத்த ஆடாய்ப் பிடித்து அதின்கழுத்துக் கறியைசிலேசுதுண்டுகளாக அரிந்து கொஞ்சிளலையுடன்வேகவைத்து உப்பு மஞ்சள் முளகாய் கொத்தமல்லி மிளகு இதுகளுடன் சம்பாரவர்க்கத் திட்டமுடனரைத்துப் பிசிறி பழச்சார் தெளித்து நெய்யில் வறுக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்யம் வலிவுண்டாகும் கழுத்து நரம்புகளுக்கு வலிவைகொடுக்கும் பசிதீபன முண்டாகும் ரோகஸ்தருக்குதவும் வியாதிவயிற்றிற்சொற்பக்காற்றையுண்டாக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை வெங்காயம்.

ஆட்டின் மார் யிறைச்சி.

புங்கனூர் குறும்பாடாய்ப்பிடித்துஅதற்குசோளம்காப்பிஅன்னபனுதிகொடுத்து 90-நாட் சென்றபின்பு கொழுப்புபிடித்து வந்ததும் பிசுமில்லாவதைசெய்து மேற்படி மார்பினிறைச்சியை பெருந்துண்டுகளாய் அரிந்து அப்பளாகாரம் சேர்கறிக்கு விராகனிடை 2-போட்டு வேகவைத்து சம்பாரவர்க்கமுடன் நெய்யில் பொரித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கு வலிவுண்டாகும் சூடுதணியும் கபத்தையறுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்.

ஆட்டின் இருதய கமலத்திரைச்சி.

மைசூர் குறும்பாடாய் கொண்டுவந்து கெவுறு ரொட்டி களி இவைமுதலானது கைத்தீனிகொடுத்து கொழுத்த 4-மாதமசென்று மேற்படி யாட்டை அறுத்து மேற்சொல்லிய கமலக்கறியை பதரு

மல் சேர் எடுத்து அவித்து மேற்கறியில் ஊறியசலத்தில் முள்ளங்கி யை துண்டு துண்டுகளாய் அரிந்து மேற்படிசலத்தில் அவித்துபழச் சார் 2-விட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதில் உப்பு மிளகாய் மிளகு கொத்தமல்லி வெந்தயம் இதுகளுடன் வெங்காயமரிந்து சம்பார வர்க்க முடன் தொக்குகறியாய் சமைத்து நெய்விட்டு தாளித்து கொஞ்சம் பசுமை சலத்தில் நீர்கசிய இறக்கி ஆறியபின் உண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இருதயகமலத்துக்கு வலிவைகொடுக்கும் ஆத்துமசத்தியதிகரிக்கும் இருதயக்கமலம் பதறுதலைமாற்றும் தைரியமுண்டாகும் வியாதிமந்திக்கும் ஜீரணப்படாது பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் நுரையீரல்.

மைசூர் ஆடாய் கொழுத்ததாய்பிடித்து அடித்து யீரலை மாத்திரம் 10-தரம் சலம்விட்டு அலம்பி அவித்து அரிந்து பழச்சார் விட்டு கொதிக்கவைத்து அதில் கொத்தமல்லி மிளகு வெந்தயம் இதுகள் எல்லாம் சித்தப்படுத்தி மசால்வர்க்கங்களை மேற்படி கறியில்துண்டு களில் பிசரி வறுக்கவும் நெய்யும் நல்ல எண்ணையுமாய் கலந்துவறுக்க வேண்டும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குக் குளிர்ச்சியைத்தரும் சூட்டையாற்றும் நுரையீரலுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும்வியாதிமலம் அதிகரிக்கும் வயிறுகனக்கும் காற்றுண்டாம் பரிகாரம் பொதீனு மிளகு சீரகம்.

ஆட்டீரல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டிறச்சியைப்போலாகசித்தப்படுத்திஅரை பதமாய் வேகவைத்து கூட்டு மசால் வர்க்கங்களை மேற்படி கறியில் தடவி நெய்யும் எண்ணையும் சேர்த்து வறுக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இல்லை வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் உதிரம்.

குழம்பேறித் தோய்ந்து போகச்செய்யும் தேக சத்துக்களின் சுபாவ குணத்தைமாற்றி அழுகப்பண்ணும் மந்திக்கும் வயிறு கனக்கும் காற்று உற்பவிக்கும் கபாலத்தில் கட்டு உற்பவிக்கும் பரிகாரம் காடி கடுக்காய் லவங்கப்பட்டை.

ஆட்டின் நாவிறைச்சி.

வெள்ளாட்டுநாவு முத்தலாய் 2-கொண்டுவந்து எட்டு துண்டு களாய் அரிந்து பாறையின் பேரிலாவது சொரி ஓட்டின் பேரிலாவது தேய்த்து ஆவிவர அவித்து 16-துண்டுகள் செய்து முளகுபொடி போட்டும் மசாலுடன் வறுக்கவும் கொஞ்சம் சுடுகை பதத்திலிறக்கி யுண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக் கியம் சூட்டையகற்றும் தோலின்மேலிருக்கும் தோலுக்கு மினுக் குண்டாம் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி அசுத்த உதிரத்தையும் அசுத்த சத்துக்களையும் உண்டுபண்ணும் பரிகாரம் காடி சீரகம் கொத்த மல்லிக்கீரை.

ஆட்டின் மண்ணீரல்.

குறும்பாடாய்ப் பிடித்து மண்ணீரல் எடுத்து இளம்பதமாய் அவித்து பொடித்துண்டுகளாய் அரிந்து சோம்பு சேர்த்து முளகு பொடியில் நெய்விட்டு வறுக்கவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தீபனமாகும் வியாதி தேகத்தில் வண்டலையும் அசுத்த உதிரத்தையும் உற்பவிக்கச்செய்யும் உதிரத்திற் குழம்பேற்றும் மந் திக்கும் வண்டலைப்பற்றிய ஆவி அதிகரிக்கும் பரிகாரம் லவங்கப்பட் டை நெய்.

ஆட்டுக் குடல்.

செம்பிலியாட்டுக் குடலுக்குச் சாணிபோக்கி சலம்விட்டலம்பி குழையவெந்த சிறுகுருந்துண்டுகளாய் அரிந்து காசிரிக் கீரையுடன் சமைக்கவும் வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும் வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் மந்தப்படும் வயிறுகனக்கும் வயிற்றில் நோயுண்டாம் பரிகாரம் சுக்கு திப்பிலி சீரகம் கடுகு.

ஆட்டுக் கொழுப்புக் குடல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டின் கொழுப்புக் கறிக்குடலாய் எடுத்து சாணிபோக்கி ஜலம்விட்டலம்பி எடுத்து குழைய அவித்துப்பின்னால் குறுக அறிந்து தயிரில் ஒண்ணேகால் மணிநேரம் வேகவைத்து கூட்டுவர்க்கங்கள் சலமும்சேர்த்து பதமாய் சமைத்துச் சுடுகையோடும் புசிக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கிய காற்றையெழுப்பும் உதிரப்போக்கும் உதிரக்கடுப்பு இவைகளை மாற்றும் சூடுதணியும் வலிவுண்டாக்கும் இராக்குருட்டை நீக்கும் உதிரத்தில் கொடிமையதிகரிக்கும் வியாதிமந்திக்கும் வயிறுகனக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் குண்டிக்காய்.

கொழுத்த ஆட்டின் குண்டிக்காயை அரிந்து ஜலம்விட்டலம்பி அப்பளாகாரமுடன் வேகவைத்து மசால்களைத் தடவி நெய்யில் பொரிக்கவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம் இடுப்புக்கும் குண்டிக்காய்க்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தாது விர்த்தியாகும் இடுப்புநோயை மாற்றும் லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறிபருகும் வியாதி மந்திக்கும் காற்று அதிகரிக்கும் பரிகாரம்மிளகு திப்பிலீ உப்பிட்டுப் பொரிக்கவும்.

ஆட்டுக் கொழுப்பு.

மேஜாட்டுக் கொழுப்புகள் சேர் பதப்படுத்திக்கொண்டு சலம்விட்டலம்பி வெள்ளை வெங்காயம் சேர்த்து குழம்பு செய்யவும் சுடுகையிலுண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் இடுப்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் குண்டிக்காயின் மேலிருக்கும் கொழுப்பு சகல இரணத்தையும் ஆற்றிவிடும். வியாதி வயிற்றிற் களிம்புகட்டும். பரிகாரம் சுக்கு சீரகம்.

ஆட்டின் பீஜம்.

சேர்வாமலையைச்சார்ந்த சார்புகளில் மேயும்படியான குறும்பாட்டின் பீசத்தை அரிந்துநன்ருய்ச்சலம்விட்டலம்பி இளம்பதமாய் அவித்து அரைசேர் மாமிசத்திற்கு முளகாய் தோலா ஒன்னரை கொத்தமல்லிவிரை தோலா-1, வெள்ளுள்ளி தோலா அரை வெண்காயம் தோலா-1, இஞ்சிதோலா கால் இந்த சம்பாரவர்க்கங்களைசேர்த்துபிசரி எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்துவடகமிட்டு நெய்யில் தாளிக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காட்டுக்கொடியாட்டின் பீசத்தைக் காயவைத்துச் சாராயத்திற்கலந்து குடிக்க நல்லபாம்பு விஷத்தைப் போக்கிவிடும். வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம் நாட்டுக்காடி.

ஆட்டின் கால்கள்.

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்கால் எட்டு சர்மங்கள்போக தீச்சிகுறுக அறிந்து எலும்புகளை நையத்தட்டி 1-படிசலத்தை இரவடிப்பில் வேகவைத்து மூன்றிலொருபங்கு சுண்டினபின் முளகாய் தோலா கால், கொத்தமல்லி தோலா கால், இஞ்சிதோலா அரைக்கால், முளகு தோலா கால், வெண்காயம் தோலா கால் இதுகளையெல்லாம் அறைத்து துணியில் முத்துக்கட்டி பூண்டு உரித்துப்போட்டு ஷை மாமிசத்திற்போட்டு மறுபடியும் உழக்கு சலம்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஒருபலம் நெய்விட்டு இறக்கிவிடவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம். சவுக்கியம் கால்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தைரியமுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் எலும்புகளுக்கு வலிவுண்டாகும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றை யுண்டுபெண்ணும் பரிகாரம் சீரகம் பொதீனு காடி.

கோடியாட்டிறைச்சி.

மேற்கத்தி வெள்ளாடாய் பிடித்து அதினுடைய தொடைமாமி சத்தையெடுத்து 24-பலம் மாமிசத்தை சலம்விட்டலம்பி முளகாய் பலம்-2 மிளகுபலம் அரை கொத்தமல்லிவிரைபலம்2 குருகஅரிந்த வெள்ளவங்காயம் பலம் இரண்டரைவெள்ளுள்ளிபலம் ஒன்றேகால் இஞ்சிபச்சை கொத்தமல்லி பலம் முக்கால் இந்த கூட்டுவர்க்கங்க ளெல்லாம் ஒன்ருய்சேர்த்து சித்தப்படுத்தி முக்கால்படி சலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்துவிடவும்.

இதன் குணம்.

சமரசமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பத் தியத்துக்குதவும் சத்துக்களின் கொதிப்பைமாற்றும் தீபனமாம். கபத்தையறுக்கும் மார்புக்கும் வலிவுண்டாகும் வியாதி அற்பச்சூட் டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

வெள்ளாட்டிறைச்சி.

நீலகிரியில் பலவிதமான தழைகளை மேய்கின்ற கொடியாடொ ன்று கொண்டுவந்து ஒன்னரைசேர் மாமிசத்தை எடுத்து சலம்விட் டலம்பி அம்மியிலரைத்துமூன்றுபலந்தனியாவறுத்த கடலைப்பருப்பு பலம்-2 கசகசா பலம்-2 முந்திரிப்பருப்பு பலம்-5 இஞ்சிபலம்அரை பச்சைமிளகா பலம் இஞ்சி இதுகளையெல்லாம்தனித்தனியாக அறு த்துகுறுக அரிந்தவெங்காயம் பலம்-5 வெள்ளைப்பூண்டு பலம் ஒன் னரை மஞ்சள்சேர்-1 அரைத்து மேற்படிசம்பார்க்கூட்டுகரிகளுடன் சேர்த்துப்பிசைந்து பத்துபலம் நெய்யில் சுட்டெடுக்கவும் இந்தக்கரி மாவைக் கவாப்பென்றும் சொல்லுவார்கள்.

இதன் குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கி யம் தேகந்தழைக்கும் இடுப்புக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பத்தியத் துக்காகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதியில்லை பரிகாரம் இல்லை.

செம்மறியாட்டிறைச்சி.

பல்லாரி வயல்நிலங்களில் மேயும்படியான செம்மரியாட்டிறை ச்சி சேர் ஒன்றுயெடுத்து சலம்விட்டலம்பி குறுக அரிந்து பச்சை மிளகாய் பலம்-2 வெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் கொத்தமல்லிவிரை பலம் ஒன்னரை இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமல்லித்தழை பலம் கால் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து ஒன்னரைபலம் உப்புசேர்த்துமண்பாத்திரத்தில்

வேகவைத்து ஒருமுடி தேங்காய் திருகிப்போட்டு வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துவிடவும் இது சுண்டியாகரியென்று சொல்லப்படும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் தேகத்தில் கொழுமையதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் சத்துகள் அதிகமாக உற்பவிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பள்ளயாட்டிறைச்சி.

மேற்கத்திஆடு கொழுத்ததாய்ப் பிடித்து ஒருசேர் தொடைக்கறியை அரிந்து 4-ஜலம்விட்டலம்பி அப்பளாகாரம்போட்டுக் கொதிக்கவைத்து சிறு துண்டுகளாய் அரிந்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம் ஒன்று கொத்துமல்லிவிரை காலாழாக்கு வெங்காயம் அரிந்து பலம் இரண்டு பூண்டுபலம் ஒன்று இஞ்சிபலம்கால் கொத்துமல்லித்தழைப் பலம் கால்சேர்த்து அரைத்துப்பிசரி எலுமிச்சம்பழம் இரண்டு பிழிந்து கொதிக்கவைத்து நெய்விட்டுத்தாளித்து இறக்கியுண்ணவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் சூட்டைத்தணிக்கும் வியாதி காற்றதிகரிக்கும் மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு காடி.

குறும்பாட்டிறைச்சி.

மேற்கே சோலார்பேட்டையில் மலைகளில் சஞ்சாரம் செய்கிற கொழுத்த ஆட்டுக்கடா பிடித்து அதின் துடை இறைச்சிகளில் ஒருசேர் எடுத்து சலம்விட்டலம்பி அரிந்து வேகவைத்து அப்பளாகாரமிட்டு வெந்தபின் கொத்தமல்லிவிரை பலம் ஒண்ணேகால், முளகாய் முக்கால் பலம் வெங்காயம் பலம் ஒண்ணரை பூண்டுபலம்அரை இஞ்சி பலம் கால் கொத்தமல்லிக்கீரை பலம் அரை இதுகளெல்லாம் சேர்த்தரைத்துக் கறியில்பிசறி நெய்விட்டு வடகமிட்டுத்தாளிக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதி சொரி சிரங்கு தினவுசூடு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் சல்லாதுக்கீரை கொத்தமல்லிக்கீரை.

தும்பையாட்டிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த ஒருசேர் தும்பையாட்டிறைச்சியை 4-ஜலம் விட்டலம்பி துண்டு துண்டுகளாய் அரிந்து அப்பளாகாரமுடன் கொதிக்கவைத்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாய் பலம் இரண்டரை, கொத்தமல்லி பலம் இரண்டரை, வெங்காயம் பலம்-2, பூண்டு பலம் 2, இஞ்சி பலம் அரை, கொத்தமல்லித்தழை பலம் 1, கூட்டி அரைத்துப்பிசிரி உப்பு 2-பலம்போட்டு எலுமிச்சம்பழச்சார் ஒன்று விட்டு நெய்வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் அழகு கொடுக்கும் தீபனமாம் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி தேகத்தில் கொழுமை அதிகரிக்கும் பரிகாரம் நெய்யிற் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

ஆட்டுக்குட்டிறைச்சி.

மேசாட்டுக் குட்டிறைச்சியை பொய்யாக்கொளுத்தி அரிந்து சிறு துண்டுகளாய் அப்பளாகாரமுடன் ஒரு குட்டிக்கு முளகாய் பலம்-3, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-2, வெங்காயம் பலம்-2, பூண்டு பலம் இரண்டரை, இஞ்சிபலம் கால், கொத்தமல்லித்தழை பலம் முக்கால் சேர்த்து ஒருமுடிதேங்கா திருவலுடன் வாசனை கறிமசால் சேர்த்துப்பிசரி உப்பு ஒண்ணரைபலம் சேர்த்து நெய்விட்டு தாளித் துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் பலயீனருக்குதவும் பத்தியத்துக்காகும் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

மான்கறி.

நல்ல கொழுத்த புள்ளிமானைப் பிடித்து தகுதியான தீனி கொடுத்து தொடை மாமிசத்தை இரண்டுசேர் எடுத்து அரிந்துகழுவிப் போட்டு இரண்டுபலம் உப்பிட்டு முளகாய்பலம் இரண்டரை முளகு பலம் அரை கொத்தமல்லிவிரை பலம் இரண்டரை வெங்காயம் பலம் மூன்று பூண்டுபலம் இரண்டு கொத்தமல்லித்தழை பலம்

ஒன்னரை இஞ்சி முக்கால்பலம் இந்த சம்பாரவர்க்கமெல்லாம் சேர்த்து தயிர்விட்டு கொதிக்கவைத்து தேங்காத்திருவல் ஒன்று சேர்த்து பழச்சார்விட்டு பிசரின பதத்திலிறக்கி வடகமிட்டு நெய்விட்டுத்தாளித்திறக்கவும் இரண்டுபலம் உப்புசேர்க்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை மாற்றும் பவுத்திரம் சொறி சிரங்கு தினவு இவைகளை நீக்கும்வியாதிகண்ணில் புகைச்சலுண்டாம்பரிகாரம் பசுவின்நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

கலைமான் கறி.

வயல்நாட்டுத் தலைமானைப்பிடித்து சோளம் தீனிகொடுத்து அறுத்து மார்க்கண்டம் சதையாக மூணுசேர் எடுத்து ஐந்து ஆறுசலம் விட்டலம்பி அரிந்து அதனுடன் தேங்காயை பல்லுபல்லாய் அரிந்து முளகாய்பலம் மூன்று கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம் பலம் இரண்டரை பூண்டுபலம் இரண்டு இஞ்சி பச்சை முளகாய் கொத்தமல்லிதழை பிடிசேர்த்து தேங்காய் ஒன்று திருவிப்போட்டு உப்புபலம் மூன்றரைசேர்த்து பழச்சார்விட்டு வெந்தபின் வடகமிட்டுத் தாளித்திறக்கி வுண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் வியாதி சூட்டைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாதுபரிகாரம் நெய் அதிகரித்துக்கொள்ளவும்.

கடம்பையிறைச்சி.

சேர்வாமலையில் வாழும்படியான கடம்பையைக் கொண்டுவந்து கண்ட சதைகளாய் எடுத்து சலம் விட்டலம்பி குறுக அரிந்து ஒரு சேர்கறிக்கு உப்புபலம் இரண்டுபோட்டு முளகாய்பலம் ஒன்னரை கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டு பூண்டுபலம் ஒன்னரை வெங்காயம் பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் ஒன்று கொத்தமல்லி தழைபலம் ஒன்றே கால் தேங்காய்மூடி ஒன்று திருவிப்போட்டு வாசனைவர்க்கங்கள் சேர்த்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்திறக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுண்டாம் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

முசலிறைச்சி.

நல்ல கொழுத்த முசல் ஒன்றுபிடித்து கழுத்தரிந்து ஒருநாள் முழுதும் போட்டுவைத்து அன்றைக்கே சாயங்காலம் பதார்த்தம் கூட்டிப்பொசிக்கவும் விபரம் முளகாபலம் இரண்டரை கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம்பலம் இரண்டு முளகுபலம் கால் இஞ்சிபலம் அரை பச்சைக் கொத்தமல்லிகீரை பலம் ஒன்று இதுகளெல்லாம் அறைத்து ஒன்னரைபலம் உப்பு மேற்படி பெருந்துண்டு கறிகளில் பிசறி நல்லெண்ணெயும் நெய்யும்விட்டு வடகமிட்டுதாளித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூடுதணியும் மார்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் இருமல் நீங்கும் மூலஉதிரத்தை மாற்றும் வியாதி பித்தரோகிகளுக் குதவாது பரிகாரம் நெய் சல்லாத்துக்கீரை.

உடும்பிறைச்சி.

சேர்வாமலே கொழுத்த உடும்பாய்ப்பிடித்து அவித்து தோலுரித்து குறுகஅரிந்து தயிரில் வேகவைத்து இரண்டுபலம் உப்பிட்டு முளகாபலம் இரண்டறை கொத்தமல்லி விரை பலம் மூன்று வெங்காயம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம் ஒன்று கொத்தமல்லி கீரைபலம் ஒன்று இதுகளெல்லாம் அறைத்து மேற்படி கறியில் பிசரி சம்பாரவாசன வர்க்கங்களெல்லாம் சேர்த்து தேங்காப்பால் விட்டு பழச்சார் பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளிக்கவும் சுடுகையோடு புசிக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம பிரயோசன சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகம்பருக்கும் உதிரத்தைச் சுத்தபடுத்தும் மூலம் வெட்டை சீதம் இரத்தக்கடுப்பு குஷ்டம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி குடல்வலிவு அற்றவர்களுக்குதவாது பரிகாரம் பொதினா எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

இறைச்சிவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பட்சிவகைப் படலம்.

சேவலிறைச்சி.

மயிர் கொன்றைச் சாவலாய்ப்பிடித்து மயிர்போக்கி அரிந்துபிச்சியெடுத்து எலும்புகளைப்போக்கி தயிரில்வேகவைத்துஅப்பளாகாரம் கொஞ்சம்போட்டு குறுக அரிந்து இளம்பதமாய் வேகும்போதும் பழச்சார்விட்டு சம்பாரவர்க்கங்களை எல்லாம்திட்டப்படுத்திக்கொண்டு மேற்சொன்ன எடைப் பிறகாரம் நிறுத்தெடுத்துக்கொண்டு முந்திரிப்பருப்புபோட்டுச் சமைக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சத்துகுறைந்து உதிரம் அதிகரிக்கும் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வயிற்றுநோய் நீங்கும் குளிர்ச்சியைப் பற்றிய ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படும் கிழச்சாவலிறைச்சி அதிக சூடாம் வியாதி தலைவலி பித்தம் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பெட்டைக்கோழியிறைச்சி.

நல்ல ரங்கோன் பெட்டைக்கோழி முட்டையிடுகிறதாய் பிடித்து மயிர்போக்கி அடுப்பில்கறுக மயிர்தீச்சி குடல் பிச்சி தலைகால் இதுகளெல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிசஙகளாய் எடுத்துகுறுக அரிந்து மாமிசத்தைஅம்மியில்வைத்துநுறுங்கமைபோலரைத்து அதனுடன் இரண்டுபலம் வறுத்தக்கடலை இரண்டுபலம் கசகசா இரண்டு பலம் முந்திரிப்பருப்பு ஒருமுடி தேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச் சேர்த்துப்பிசரி அதனுடன் பச்சைமுளகாய் பலம் இரண்டுகொத்தமல்லித்தழை பலம் இரண்டு வெங்காயம் பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் அரை உப்புபலம் அரை இதுகளெல்லாம் சேர்த்துப்பிசறி சிறுஉண்டைகளாய் செய்து நெய்யிற் சுடவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவு ஆத்துமவலிவு அதிகரிக்கும் தாது விர்த்தியாகும் பசி

தீபனமுண்டாம் வியாதி சூட்டைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

இதன்குணம்.

நல்லகொழுத்த கருங்கோழி ஒன்றுபிடித்துஅதின்சர்மங்களைப் போக்கி குடல் தலைகால் பிச்சி இவைகளெல்லாம் நீக்கி எலும்பு பங்குகளைப்போக்கி மாமிசங்களை இரண்டுசேர் எடுத்து நல்லசலம் விட்டலம்பி இரண்டரைபலம் உப்பிட்டு கால்பலம்மஞ்சளிட்டுபிசரி அதனுடன்முளகாய்பலம்மூன்று முளகுபலம் ஒன்றுகொத்தமல்லிவிரை பலம் இரண்டரை இஞ்சிபலம்அரை கொத்தமல்லிதழை பலம் ஒன்று இதுகளையெல்லாம் சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காய் திருவிப்போட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டு எலுமிச்சம் பழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் உதிரச்சிக்கலினு லுண்டாகும் ரோகங்களைநீக்கும் வலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கோழிக் குஞ்சு.

பதநஞ்சிநாளை கோழிக்குஞ்சுகள் நாலுபிடித்து சர்மங்களைப் போக்கி நய்யத்தட்டி ஒரு சுத்தமண்பாத்திரத்தில் முக்கால்படிசலம் விட்டு மேற்படி மாமிசத்தைப் போட்டு அதனுடன் முளகுபலம் ஒன்று முளகாய்பலம் அரை வெள்ளைப்பூண்டு பலம்கால்வெங்காயம் பலம் ஒன்று இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமல்லித்தழை பலம் அரை வாசனை வர்க்கங்கள் கொஞ்சம் சேர்த்து ஒருபலம் உப்பிட்டு இந்த சரக்குகளெல்லாம் ஒரு சீலையில் முடிச்சிகட்டி வைத்து முடிச்சியை ஒரு மணிநேரம் மாமிசத்தில் வெந்தபின்பு வடிக்கட்டிக்கொண்டு சுடுகையில் சாப்பிடவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணமாம் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கு ஒத்துவரும் தேகந்தழைக்கும் பல வியாதிகளுக்கும் ஆகும் பத்தியத்துக்குதவும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

வான்கோழிக்கறி.

அமெரிக்கா கண்டத்தில் வாழும்படியான வான்கோழி ஒன்று பிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிநீக்கி மாமிசபங்காயெடுத்து அதனுடன் மிளகுபலம் அரை வெங்காயம் பலம் இரண்டு இஞ்சிகொத்தமல்லி பலம் இரண்டு உபபுபலம் ஒன்றரை இதுகளெல்லாம்சேர்த்து முன்போல் சமைத்துண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் கொழுமையுமுண்டாம் ஜீரணமாம் குடல்வலிவு அதிகரிக்கும் வியாதி கரப்பான் சொறிசிரங்கு உண்டாம் பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கானுங்கோழிக்கறி.

நல்ல கொழுத்த கானுங்கோழியைக் கொண்டுவந்து மயிர் போக்கி அடுப்பில் கறுக மயிர்தீச்சி குடல்பிச்சி தலைக் கால் இதுகள் எல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிசபங்கா யெடுத்து குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில்போட்டு 2-பலம் முந்திரிப்பருப்பு, ஒருமுடி தேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச் சேர்த்துப் பிசறி அதனுடன் பச்சை மிளகாய் பலம் 2, கொத்தமல்லி பலம் 2, வெங்காயம் பலம் 2, இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லித்தழை பலம் அரை உப்புபலம் ஒண்ணேகால் இதுகளெல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில்கொதிக்கவைத்து நெய்வடகமிட்டு தாளித்து உண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவும் சௌக்கியம் மார்புக்கு வலிவுண்டாம் இருமலைப்போக்கிவிடும் தேகந்தணியும் கரப்பான் சொறிசிறங்கு இவகளைப்போக்கும் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

சம்பங் கோழிக்கறி.

நல்லகொழுத்த சம்பங்கோழிவொன்று பிடித்து அதின் சாமங்களைப்போக்கி குடல் தலைக்கால்பிச்சி இவைவெல்லாம் நீக்கி யெலும்புபங்குகளைப்போக்கி மாமிஷபங்குகளை இரண்டுசேர் யெடுத்து நல்லஜலம்விட்டலம்பி இரண்டரைபலம்உப்பிட்டு கால்பலம் மஞ்சளிட்டு பிசரி அதனுடன் முளகாய்ப் பலம் மூன்று மிளகுபலம்-1,

கொத்தமல்லிவிரை பலம்-2 இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லித்தழை பலம்-1 இதுகளெல்லாம் சேர்த்து ஒருமுடி தேங்காய் திருவலுடன் கொதிக்கவைத்து 2-பலம் சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித் துண்ணவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக் கியம் தேகத்தில் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டை ஆற்றும் தேகந்த ழைக்கும் சொறிசிறங்கு கரப்பான் இவைகளைநீக்கும் வியாதி குளிர் ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் பொதீனு எலு மிச்சம்பழச்சாறு.

பொரிக்கஞ்சி.

செழிப்புள்ள தேசங்களில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொண்டு வந்து பொரியாக்கி அதைப்புடைத்து உமியைப்போக்கிப் பொரியை த்தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி யிறக்குந்தருணத் தில்மேற்கண்ட லவணத்தையாகிலும் சர்க்கரையாகிலும் அதிற்போ ட்டு இறக்கிய பொரிக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் மார்நோய்க்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலைமாற்றும் தவ னமடங்கும் தீபனமாம் வியாதி சொற்பக்காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சர்க்கரை நெய்.

ஆட்டின் எலும்புரசத்தின் கஞ்சி.

கொழுமையுஞ் செழுமையும் பொருந்திய ஆட்டினெலும்பைக் கொண்டுவந்து ஒன்றிரண்டாய்நறுக்கி அதற்குத்தக்க ஜலம்விட்டுப் பரிசுத்தமாகிய அடுப்பின்மீதிலேற்றி அதினிட இரசத்தை யிறக்கி காரசாரம்புகட்டிப் பாகமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு புழுங்கலரி சியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்து நன்றாய்க்கழுவி அந்தநொய்யை தகு தியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய் உள் நாவரள வெந்த வுடனே மேலிறக்கிவைத்தஎலும்பின் ரசத்தைவிட்டு ஒன்றாய்க்கிளரி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் ஆட்டினெலும்பின் ரசக்கஞ்சியா லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் களையகற்றும்வலிவுண்டாகும் பத்தியத்துக்குதவும் பேதிக்குக்குடித் தவர்களுக்கு அதிக உபயோகப்படும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி அற் பச் சூட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கோழிக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

மிகுந்த கொழுப்புள்ள கோழிக்குஞ்சியைக்கொண்டுவந்து உயிர் வதைசெய்து மயிரைப்போக்கி வயிற்றைக்கீறி அதிலிருக்குங்குடல் முதலான அசுத்தமாகிய துர்மாமிசங்களைப் பரிஷ்காரமா யெடுத்து விட்டு உரலில்போட்டுத்துவைத்துதகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பில் வேகவைத்துகொண்டு மேற்சொல்லியவைபோல் அரிசியிநெய்யை நீர்வறளச் சமையற்செய்து அதில் மேற்படி இரசத்தைவிட்டுஒன்று ய்க்கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு கோழிக்குஞ்சியின் கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம்பலஈனருக் கும்பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அதிக உபயோகப்படும்வலி வுண்டாகும் ஜீரணப்படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

புறுக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

மிருதுவாகியும் மிக்க கொழுப்புடையதாயு மிராநின்றபுறுக்குஞ் சியைக்கொண்டு உயிர்வதைசெய்து அடுப்பில் காய்ந்த வெந்நீரில் துவைத்து அதன் மயிர்களைபரிஷ்காரப்படுத்திமுன்போல்வயிற்றை கீறி துர்மாமிசங்களை யெடுத்துப்போட்டு மேற்சொல்லியதுபோலப் பாகஞ்செய்து புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கி யம் தீபனமதிகரிக்கும் தேகந்தழைக்கும் இரசத்தைப்பற்றியரோக ங்களுக்குதவும் பத்தியத்துக்குமாகும் வியாதிசூட்டுடம்புக்குதவாது பரிகாரம் நெய் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டுக்காலின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி.

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்காலைக்கொண்டுவந்து அதன்மேலிருக்குந் தோலையுரித்துத் துண்டுதுண்டாக நறுக்கி ஜலம்விட்டலம்பிகாரசார முதலியதும் போட்டு அதற்குத்தகுதியானசலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு நல்ல தாவள்யமான புழுங்கலரிசியை யுடைத்து மேற்படி நொய்யைச் சமையற் செய்து இருக்குந்தருணத்தில் அந்தக்காலின் ரசத்தைவிட்டுக்கிளறியகஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினு லுண்டாகியபலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியந் தேகந்தழைக்கும் வலிவுகொடுக்கும் கால்களுக்கு வலிவுண்டாம் இடுப்பு வலியையகற்றும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும்பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

ஆட்டுத்தலையின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி.

கசிகடாயென்று சொல்லப்பட்ட கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாவின் தலையையுரித்து துண்டு துண்டாய் நருக்கிக்கழுவி காரசாரம்புகட்டி தருந்த ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாசமாய்க்காய்ச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்கண்ட புழுங்கலரிசி நொய்யைநீர்வளரச்சமையற் செய்து இறக்குந் தருணத்தில் அந்தத் தலையின் ரசத்தைவிட்டு நன்ருய்க்கிளறி இறக்கிச் சாப்பிடுவதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் இராச வுருப்புக்களும் பொரிகளுக்கும் அதிக வலிவைக் கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

ஆட்டுக்குண்டிக்காயின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி.

நிணமுஞ் செழுமையு முடைத்தாகிய ஆட்டீரலைக்கொண்டுவந்து பரிசுத்தமான ஜலம்விட்டலம்பி அதைச்சிறுகசிறுக அறிந்து தகுந்த ஜலம்வைத்து அடுப்பிலேற்றித் தீயிட்டுப்பக்குவமாயவித்து யிறக்கியபின் அந்த ஜலத்தைப்பார்த்துதகுதியான காரசாரம்புகட்டி

பாகமாய்ச்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய அரிசி யின் நொய்யை நீர்வாளச்சமையற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில்அந்த ஈரலில் ரசத்தைவிட்டு நன்முய்க்கிளறி இறக்கிய கஞ்சியைச்சாப்பிடுவ தனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கி யம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகப்படும் லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறிக்குவலிவுண்டாம் விந்துகட்டும் இதில் கருவாத்துங்கிழங்கை கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக வலிவைக் கொடுக்கும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம் கிரா ம்பு கருவாப்பட்டை பொதீனு.

கொழுத்த ஆட்டிரைச்சியின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி.

கொழுப்புள்ள கசிகடாவென்று சொல்லப்படாநின்ற ஆட்டிரை ச்சியைக் கொண்டுவந்து சிறுகசிறுக அரிந்து சுத்தசலம்விட்டு நன்மு ய்க்கழுவி அடுப்பிலேற்றி தீயிட்டெரித்து அந்த ரசத்தை யிறுத்துக் கொண்டு காரசாரமிட்டு பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கி மேற்சொன்னது போல் அரிசிநொய்யை நீரில்லாமல் வாளவேகவைத்து அதை இறக் குந்தருணத்தில் முன்காய்ச்சிய ரசத்தைவிட்டுக்கிளறி இறக்கி வைத் துக் கொண்ட அந்த ஆட்டிறைச்சியின் கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினு லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்குவலிவுண்டாகும் களைத்தீரும்தேகமிளைத் தவர்களுக்கதிக உபயோகப்படும் இதில் சல்லாது இலை மணத்தக் காளியிலை கொத்தமல்லிக்கீரை இவைகளி லொன்றைக் கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

வாத்துக்கறி.

நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய சேத்துப்பாங்குடைய ஏரி களில் வசிக்கும் பெருஞ்சாதி வாத்துகளில் கொழுப்புள்ளதாய் ஒன்று பிடித்து அறுத்து குடல் பிச்சி தலை மயிர் கால் இதுகளெல் லாம்போக்கி தசைகளையெடுத்து இரண்டுசேர் மாமிசத்துக்கு இரண் டேகால்பலம் மிளகாய் மிளகு பலம் ஒன்று வெங்காயம் இரண்டே கால் கொத்தமல்லிவிரை பலம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சி பலம் அரை கொத்தமல்லிதழை பலம் முக்கால் மஞ்சள்பொடி பலம் கால் உப்பு

பலம் ஒன்னரை கரிமசால் பலம் கால் இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து பழச்சார்பிழிந்து வாசனைபர்வ பரியந்திரம் கொதித்தபின் வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் குலைபிடிப்பு உதிரவாயு கபரோகம் இவைகளைப் போக்கிவிடும் தாதுவுண்டாகும் ஜீரணப்படும் வியாதி சூட்டுடம்புக் குதவாது பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை சல்லாத்துக்கீரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

காடைக்கறி.

கம்பங்கொல்லையில் வசிக்கும்படியான சண்டை காடை நாலு பிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சி கால் இவைகளை நீக்கி தசை எலும்பு பங்குகளை மாத்திரம் யெடுத்துக்கொண்டு நல்லசலம் விட்டலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் அரைபடி ஜலம்விட்டு முக்கால்பலம் உப்பு போட்டு அதனுடன் முளகு கருவாப்பட்டை பூண்டு கொத்தமல்லி விரை இஞ்சி சோம்பு இவைகளெல்லாம் பிசரி ஒரு துணியில் முடிந்து மேற்படி உப்புபிராத்தில் போடவும் கொதித்த பின்பு வடகமிட்டுத் தாளித்துண்க.

இதன்குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணப்படும் தேகந்தழைக்கும் வாதம் பித்தம் சொறி சிரங்கு இவைகளை நீக்கும் குன்மவியாதியைப் போக்கிவிடும் வியாதி நித்திரையில் வீரியம் பொங்கிவிடும் பரிகாரம் பால் தயிர் மோர்.

கௌதாரிக்கறி.

சோளக்கொல்லைகளில் வசிக்கும்படியான பெருஞ்சாதி பெட்டைக்கவுதாரி ஒன்றுபிடித்து சர்மம் குடல் தலைகால் பிச்சு இவைகளைப்போக்கி மாமிசபங்காய் கால்சேர் எடுத்து ஜலம்விட்டலம்பி அம்மியில் அரைத்து அதனுடன் கசகசாபலம் அரை வறுத்தகடலை பலம் ஒன்று முந்திரிப்பருப்பு பலம் ஒன்றரை தேங்காய் திருவல்முடிஒன்று இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்ப்பிசரி இஞ்சி பச்சைமுளகா கொத்தமல்லி வெங்காயம் இதுகளெல்லாம் வகைக்குக் காலாகச் சேர்த்து ஒன்றரை பலம் உப்பிட்டுப் பிசறி நெய்யில் கறிமா செய்துண்ணவும் கரிமாஎன் பது கவாப்பு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோஜனம் அசுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் மந்திக்கும் தினவுண்டாகும் பரிகாரம் புளித்த தயிர்.

கொள்ளுக்கஞ்சி.

மேற்கு தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்முகிய கொள்ளை கொண்டுவந்து வறுத்து எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து புடைத்து களங்கமில்லாமல் எடுத்து தகுதியான ஜலம்விட்டு வேகவைத்துப்பாகமாய்வெந்துவரும் தருணத்தில் லவணத்தைப்போட்டிறக்கிய கொள்ளுக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும்வரட்சியுமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் கலை தீரும் தேகவலிப்பைத் தீர்க்கும் தேகஸ்தூலத்தை மாற்றும் நீர்த்தாரையில் விளையுங் கற்களைப் பொடியாக்கிவிடும் நீர்ப்பெருக்கை மாற்றும் வியாதி சூடுயதிகரிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் வெண்ணெய்.

பச்சையரிசிக்கஞ்சி.

மேன்மையுள்ள பச்சமுதைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப் புடைத்து சுத்தமாய்க் கழுவி உலையிலேற்றிப் பாகமாய்ச்சமயல்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் பச்சரிசிக்கஞ்சியின் குணமாவன.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம்தேகந்தழைக்கும்சூட்டையகற்றும்வடிவுண்டாகும் தவனத்தை யடக்கும் மேனியுண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீரைப்பெருக்கும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

வாதுமைப்பருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா

இவைகளைக் கூட்டிக்காய்ச்சிய கஞ்சி.

வலுவைத்தராநின்ற வாதுமைப்பருப்பு சுரை வெள்ளரிவிரை கசகசா இவைகளெல்லாம் ஒன்றுய்க்கலந்து வெய்யலிலுலர்த்தி உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் யிடித்து அதையெடுத்துத்தகுந்த சலத்திற்போட்டுதீயிட்டு பாகமாய்வெந்தபிறகு நன்றுய்க்கூழைப்போற்கிளறிவைத்துக்கொண்டு அந்தக் கஞ்சியை சாப்பிடுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைப் போக்கிவிடும் உடல்பருக்கும் சொறிசிறங்கு தினவையகற்றும் வெள்ளை நீர்சுறுக்கு முதலிய நீர்த்தாரையைப்பற்றிய ரோகங்களைப் போக்கிவிடும் மார்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலைப்போக்கிவிடும்கபத்தையறுக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம்ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி கருவாப்பட்டை.

பக்ஷிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பால்வகைப்படலம்.

முலைப்பால்.

அழகில் இலட்சுமியைப்போலும் கற்பில் அருந்ததியைப்போ லும் விளங்காநின்ற உத்தமஸ்திரீகளின் முலைப்பாலைப் பருகுவதினு லுண்டாகும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குப் பசுமையும் வலிவுங்கொடுக்கும் உதிரப்பொங்கலை மாத்தும் உதிரம் அதிகரிக்கும் பித்தம் அதிகரித் துப்பிறந்த சன்னிகளுக்கு உபயோகப்படும் அழலையைமாற்றும் தாவ த்தையடக்கும் ஈளை இருமலுக்குபயோகப்படும்நீர் அடைப்பைமாற்றும் குழந்தைகளுக்கு இதைவிடமிஞ்சினபதார்த்தம்வேறேயில்லைபிள்ளை களுக்கு விஷேமதாய்ப் பால் தாதிகள் எந்தநிறமோ அந்த நிறம்பா லின் வழியாய்ப்பிள்ளைகளுக்குண்டாகும் எண்ணெய்முதலியவைகளை பாலோடு சேர்த்துக்கொடுக்க விருப்பமாய்க்குடிக்கும் துணியைமுலை ப்பாலில்நனைத்துநெத்தில்போடதலைநோய்போகும்சிற்றுமணக்கெண் ணையுடன் கலந்துபோட கண் வியாதியுந்தீரும் வியாதியில்லை பரிகார மில்லை.

நளவீம பாகசாஸ்திரத்தில் முலைப்பால் பொதுக்குணம்.

குடிக்கத்தக்கபாலெதுவோ அவைகளையெல்லாம் உண்டாலுண் டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

(இ-ள்.) முலைப்பால் எழுவகைதோஷங்கள்வெப்பம் சந்நிபாதம் வாதபித்த கபசுகங்கள் திரிதோஷம் வாதசிரிச்சுரம் நாவரட்சி ஆகிய இவைகளை நீக்கி வன்மையைத்தரும் ஔஷத அனுபானத்திற்கும் கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்.

கருமை செம்மை நிறமாதர்களின் முலைப்பாற்குணம்.

கருமைநிறமாயும் செம்மை நிறமாயுமிராநின்ற மாதர்களின் முலைப்பாலை யுண்ணுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

கரியநிறமாதர் முலைப்பால் கண்வயித்தியங்களுக்கேயன்றி ஔ ஷதங்களுக் குபயோகமாகாது வியாதியில்லாத செம்மைநிறமாதர் முலைப்பால் வாதாதி மூன்றுதோஷங்களையும் போக்கும்.

பரத்தையர் முலைப்பாற் குணம்.

தேவமாதர்களாகிய மேனகை ஊர்வசி ரம்பை திலோர்த்தமை என்று சொல்லும்படியான நான்கு மாதர்களையும் தோற்கச்செய்யும் படியானவர்களாகியும் சூற்கொண்ட மேகம்போன்ற குறலையும் கற் கண்டைப்போன்ற இதழையும்வாழத்தண்டைப்போன்ற துடையை யும் பாதம்வரையிற் றாழ்ந்த ஜடையையும் பெண்யானைக் கன்றைப் போன்ற நடையையும் சேலையும் வேலையும் போன்ற அருள்விழிக் கடையையும் சந்திரனைப்போன்ற முகத்தையும் பிரகாசியாநின்ற முத்தைப்போன்ற பல்வரிசைகளையுமுடையவேசையர்களின் தனங் களில் நின்றுஞ் சொரியாநின்ற உதிரத்தைப் பானம்செய்வதினாலுண் டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

வேசையர் முலைப்பாலால் திரிதோஷங்கள் வாதரோகம் இரத் தச்சொறி கிரந்தி விரணம் கழல்வாதம் இவை உண்டாம்.

விசிடேபில் பிக்கில்.

பலவிதமான விசிடேபில்களை காடியும் உப்பும் தண்ணீரும் விட்டு அவித்து வடித்து துடைத்து வெய்யலில் காயவைத்து மேற் சொல்லிய மசாலையைகூட்டி தாளிதம் பண்ணிக்கொள்ளவும்.

மாங்காசட்ணி.

1-பவுன் மாங்காய் 1-பவுன் தேங்காய் 1-பவுன் மிளகாய் 1-பவுன் றேசுன்சு 1-பவுன்சர்க்கரை 1-பவுன்உப்பு அரைபவுன்வெள் ளைப்பூண்டு அரைபவுன் இஞ்சி கால்பவுன் கடுகு கால்பவுன் மிளகு யிதுகளில் சிலதுகொத்தி சிலது காடிவூத்தி அரைத்து சரியிடை பார்த்து காடியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மின்று சட்ணி.

2-பவுன் மின்று 1-பவுன் சர்க்கரை 1-பவுன் விரை யெடுத்த ரேசின்ஷ 1-பவுன் வெள்ளை உப்பு அரைபவுன் மிளகாய்தூள்அரை பவுன் இஞ்சி கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு 1-பவுன்புதுபுளியைகாடி

யில் கரைத்து வடிந்து இதுகளையெல்லாம் வெவ்வேறாக அரைத்து புளியோடு கூடத்தகுந்த காடிவிட்டுக் கலக்கி கல்சாடியில் நிரப்பி வாயை கெட்டியாய்மூடி வெய்யலில் 20-நாள் வைத்து புட்டிகளில் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ளவும்.

சிகிமீர சட்ணி.

1-பவுன் தக்காளிபழம் 1-பவுன் மாங்காய் 1-பவுன் பிளம்ஸ் 1-பவுன் பச்சமிளகா 1-பவுன் சர்க்கரை அரைபவுன் வெள்ளைப்பூண்டு அரைபவுன் இஞ்சி அரைபவுன் உப்பு அரைபவுன் உடைத்த கடுகு அரைபவுன் வாதுமைப்பருப்பு இதுகளெல்லாம் கொத்தி சீமை எண்ணை 2-பயிண்டும் தகுந்த காடியும்விட்டுகலந்து புட்டியில் நிரப்பிகார்க்கு அடிக்கவும்.

பால்வகைப்படலம் முற்றிற்று.

கறிவ்கைப் படலம்.

மகரோம்சாஷ் செய்யும்முறை.

2-பவுன் முட்டைகாளானை சுத்தஞ்செய்து அறுத்து 5-புட்டி சலம்விட்டு வெந்தபின்பு இரண்டரை புட்டியாக வடித்து அதில் ஐந்துபுட்டிகாடியும் அரைவீசை காய்ந்தவறுத்த மிளகா அரைப்பலம் வால்மிளகு அரைபலம் ஆல்சூய பயிஷ அரைபலம் லவங்கம் அரை வீசை வெள்ளை உப்பு இதுகளைப்போட்டு சுண்டவைத்து அஞ்சு புட்டியானபோது கம்பளிப்பையில் ஊத்தி கிளிரானபோது புட்டியில் நிரப்பி கார்க்கடித்துக் கொள்ளவும்.

கயன்சாஷ்.

ஒருவீசை மிளகாய் விரையை எடுத்து அஞ்சிபலம் வெள்ளைப் பூண்டு பத்துபலம் இஞ்சியுங் காடியில் அறைத்து அரைவீசை சர்க் கரையும் அரைவீசை உப்பும்போட்டு 7-புட்டி காடிவிட்டு இதுகளை வடித்து கொதிக்கவைத்துக் கொள்ளவும்.

அன்சோவிசாஷ் செய்கிற முறைகள்.

2-பவுன் அஞ்சோவிமீனும் 2-பவுன் எறுவும் சுத்தஞ்செய்து சாசப்பானையில்வைத்து அஞ்சுபுட்டி தண்ணீர் வார்த்து மெதுவு காங்கையில் வெந்து இரண்டரை விட்டிகிறேவியாக வரும்போது கடைந்து வடிக்கட்டி அதில் அஞ்சிபுட்டி நேர்த்தியான காடிவூத்தி பத்துபலம் சிகப்பான மிளகாயை விரையைத்தள்ளி சந்தனம் போலே காடிவிட்டு அரைத்து வால்மிளகு அரைபலம் சாபத்திரி அரைபலம் லவங்கப்பூ அரைபலம் வெள்ளை உப்பு அரைவீசையும் போட்டு வேகவைத்து அஞ்சிபுட்டித் தண்ணியாக கிண்டி திக்காக வந்தபோது நேர்த்தியாக கடைந்து வடித்து பயிண்டில் நிரப்பிகார்க் கடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவி பேஷற்று செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் அன்சோவிமீன் இரண்டுபவுன் எறு அஞ்சுபுட்டி தண்ணீர் இதுகளை சாசுப்பானையில்போட்டு இரண்டரை புட்டியாக சுண்டினபிற்பாடு இதுகளை அரைத்து கிரேவியில் வடித்து அஞ்சி புட்டி காடி அரைவீசை உப்பு பத்துபலம் மிளகாவிரையைத் தள்ளி

அரைத்து காடியில்வைத்து கலந்து ஆல்யிஷப்ம்ாயிஷ சாதிக்காய் சாப்பத்திரி லவங்கம் சிலேசுபிஞ்சு வெள்ளைப்பூண்டு தினுசுக்கு கால்பலம் இதுகளைத் துணியில்கட்டி சிறேவியில் வேகவைத்து சுண்டிவரும்போது திக்குபதம்பார்த்து இறக்கி இஷப்பயிசை எடுத்துப்போட்டு புட்டியில் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ளவும்.

வேறுவிதம் ஷபன்ஞ்சி கேக்குவகை.

எட்டுதுடையை சடபத்தாக அடித்து ஆர்புடிகை கொண்ட சர்க்கரைபோட்டு ஆறு முட்டையிடை அறைரூட்மாவும் ரெடியாக வைத்து முட்டையுஞ் சர்க்கரையும் அரைமணிநேரம் அடித்து கேக் விறை எலுமிச்சன் தோலுங்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும்போட்டு அச்சியில் வெண்ணை தடவி மாவைபோட்டு பெரட்டி அச்சியில் வார்த்து கேக்செய்துக் கொள்ளவும்.

பன்கேக்ஷ் ஆன்றைஷ.

அரைப்படி அரிசியை வேகவைத்து ஜல்லியைப்போல் கியே வியை குழம்பாகயிருத்து தகுந்தமாவும் பாலும் எட்டு முட்டையும் உப்புப்போட்டு ஜாதிக்காய் உறைத்துவெண்ணையைபோல் திக்காக்கி பன்றியின் கொழுப்பு அல்லது கிரிஜியில் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

அய்ரேஷ பன்கேக்ஷ் செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டை மாவும் எட்டுமுட்டை சிகப்பு அம்புலியும் பைன்று கிறீமும் நாலுமுட்டை வெல்லம்புலியும் சர்க்கரை உம்முடைய டேஷ்ட்டு இதுகளை கலந்து வடித்து சாதிக்கா யுறைத்து எல்லாங் கூடி ஒழக்குமாவு பிரமாணமாய் இருக்கவும் பிறையபாணையில் வெண்ணை தடவி தின்னுக பொரித்துக் கொள்ளவும்.

நியு இங்லாண்டு பன் கேக்ஷ.

பயிண்டுகிறிமும் அஞ்சுகரண்டிமாவும் ஏழுமுட்டை சிகப்பு அம்புலியும் 4-முட்டை வெள்ளை அம்புலியுங் கொஞ்சம் உப்புங்கலந்து இதுகளை தின்னுக பொரித்துக் கொள்ளவும் அதற்கு அனுமானம் சருக்கரையும் பூ பட்டைதூளும் எலுமிச்சரசமுந் தெளித்து ஆறு அல்லது எட்டு ஒன்ருக அனுப்பவும்.

காப்பிகிறிம் செய்கிறமுறை.

ஆட்டுக்காலை சுத்தஞ்செய்து வேகவைத்து பைன்று கிரேவியை வடித்து கிறிச்சியை எடுத்து பின்பு ஒருகோப்பைத்தூள் போ

ட்டுவடித்தஷதிருங்குகாம்பி ஒருகோப்பையும் பாலும் ஒருகோப்பையும் சர்க்கரை ஒருகோப்பையுங்கலந்து கொதிக்கவைத்து மோந்து பார்த்து மெதவாகவந்தபோது அச்சியில்வூத்தி கூல்செய்து கழற்றி டீசில் வாங்கவும்.

காமனடோர்டீஷ அம்பலர்செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டையும் உப்பு மிளகுதூள் ஒருபிஞ்சி மிளகாபொடி இரண்டுதாள் வெண்காயம் ஒடுதலாம்பாசலி கொஞ்சம் சுயற்றுற் பஷகொத்தி பொரிகள்தாச்சியில் வெண்ணெயைப்போட்டு காய்ந்த பிற்பாடு முட்டையை உடைத்து இதுகளை கலந்து ஊத்தி திருவவும் காசைபோல் திக்காக வந்தபோது சுத்திரவணுக்கி திருப்பாத படிக்கி திறிகோட்டர் பைலாக டீசில்வாங்கியனுப்பவும்.

அயஷபோஞ்சுயிக்ருலியன் வகை.

நேர்த்தியான சர்பட்டுசெய்து எலுமிச்சந்தோல் சீற்ரன்ஷ் தோல் கொத்திப்போடவும் பிளவர்வாட்டர் வார்த்து வடித்து ஒரு கிளாஷறம்யூத்தி டேஸ்ட்டுபார்த்து ஆறுமுட்டை வெள்ளை அம்புலி சடைபத்தாக அடித்து சர்பட்டில்கலக்கி கூல்செய்து கிளாசில்ஊத்தி றம்போஞ்சிபோல் அனுப்பவும்.

கேத்திறேபில் செய்கிறவகை.

நிகளமான அச்சியில் றைஷ்கேக்கு அல்லது யிஷ்பஞ்சிகேக் செய்து பின்பு இரண்டு யின்சிஷ் பிரமாணமாக சுருக்கான கத்தியினால் அறுத்து உடையாதபடிக்கி டீசில்வைத்து திக்கான கஷதட்டு காய்ச்சிடி இஷபூன் ராஷ்பிறிஜாம்கலந்து வார்த்து 20-முட்டைவெள்ளயசடை பத்தாக அடித்து பாலுந்தண்ணீரில் வேகவைத்து கேக்கின்மேலே கோபுரம்போல் அடிக்கி உம்முடைய மனதின்படியே நேர்த்தியான சித்திரவேலை செய்யவும்.

திரேபில் செய்யும்வகை.

மவுண்டு பிஷகற்றையுடைத்து அத்தோடு மக்ரோழும் ரேட்டைகேட்கும் படிசில்வைத்து செக்கு பிருந்தியும் திக்கஷதட்டுகாச்சி வார்த்து முட்டை வெள்ளை கருவை சடைப்பதாக அடித்து பாலில் பயில்செய்து வாலிசு கோரிபோலும் அடிக்கிரேற்பைய சேக்கான் சல்லியினால் பலவிதஞ்செய்யவும்.

பென்னி மோகுடனி செய்கிறவகை.

14-மூன்று கோழிக்குஞ்சியை சுத்தஞ்செய்து சாசுப்பானே யில் ரெண்டுபுட்டி தண்ணீர்வார்த்து ஒருபோர் கோட்டாமடனே கயி ன்றுசெய்து கிரேவிக்காக அதில்போட்டு ரெண்டுமணிநேரம் நிதான மாக வேகவைக்கவும் ஒருமணிநேரம் வெந்தபின்பு கோழிக்குஞ்சி இறைச்சியைபோட்டு வெந்தபின் வடிகட்டி கிறிசியைத்தள்ளி ஒரு கரண்டி மசாலேயும் இறைச்சியும்போட்டு கொதிக்கவைத்து சுத்தஞ் செய்து தாளிதஞ்செய்யவும் எப்படி என்றால் சட்டியில் அரைக் கோப்பை வெண்ணேயைப் போட்டு மெல்ட்டானபோது வெண் காரத்தைப் போட்டு அரைவாசி பொரிந்தபோது மௌகுநீரை ஊத்தி தாளித்துக்கொள்ளவும் மௌகுநீர் திக்காக வாங்கும்போது அரைக்கோப்பை திக்கான தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம் பழம் சார மும்விட்டு அரைப்படி மௌகுநீராக சூப்டூரினில் திக்காக வாங்கி அனுப்பவும்.

மீன்பயில் செய்கிறவகை.

வெள்ளுமீன் தலேபக்கம் அரைவாசியெடுத்து சுத்தஞ்செய்து கைகண்ட உப்புபோட்டு மீன்பானேயில்வைத்து தகுந்தஜலம் விட்டு அதில்பயின்று காடியும் சுயிற்றூர் பிசிம முருங்கவேர்துண்டும் சில போடவும் ஒருமணிநேரம் வரையில் வெந்தபிற்பாடு மீன்சல்லடை யை தூக்கி ஒருமினட்நேரம் கேட்டில் மீதில்வைத்து பிற்பாடுடிசில் வாங்கி சில நாக்குமீனே பொரித்துடிசில் ரவுண்கட்டி சாசோடு மே சைக்கி வாங்கி அனுப்பவும்.

மீன்பபி ஷடூவகை.

எந்தமீனேயாவது பச்சையாகசிலேசாக அறுத்து. அல்லது சூரைமீனே ஒரு ஆசிபிரமாணம் அறுத்து சாஷவானேயில்வைத்து அதற்கு சீசனுது சாதிக்காய்பொடி உப்புமிளகுபொடி தெளித்து ஓடுதலாம் பாசிலிவெண்காயம் கட்டிப்போடவும் கால் பைன்று ஒயி ற்று ஒயினும் கால்பயின்று தண்ணிவார்த்து மூடி அஞ்சி 6-மினட்டு வெந்தபிற்பாடு எலுமிச்சம்பழம் ரசமும் ஆஷறரும் போடவும் இர ண்டு விதம் சாபத்திரி போடவும் பின்பு வெண்ணேயும் மாவையும் போட்டு திக்காக்கி எடுதலாம்பாசலி வெண்காயம் யெடுத்துப்போ ட்டு மீனே டிசில்வாங்கி சாசைமேலே ஊத்தி மேசைக்கி வாங்கவும்.

பொறிக்கிறமீன் செய்கிறவகை.

சாமன் மீனுகிய காலாமீனை சுத்தஞ்செய்து பிளந்து முள்ளை யெடுத்து பின்பு உப்பு மிளகுபொடி மாவுதெளித்து வெண்ணெயில் அல்லது சீமை எண்ணெயில்பொரித்து கடிதாசியில் துடைத்து வாங் கவும் மேலும் ரொட்டியும் முட்டையும்போட்டு பொரித்து டிசில்வை த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

வௌவால்மீன் அல்லது வெள்ளை வௌவால்மீன் பொறிக்கிற வகை.

வௌவால்மீது சுத்தஞ்செய்து பிளந்து உப்புமிளகுபொடிகறி பௌடர்தெளித்து ஊரவைத்துமாவுதெளித்து பொரிக்கன்தாச்சியி ல்வெண்ணெய்போட்டு குயக்காங்கையில் பொறித்துதுவாலைஅல்லது கடுதாசியில் நெய்யைதுடைத்து டிசில்மீனைவாங்கிமேஜைக்கு அனுப் பவும்.

கூஷ்ஆகிய பெரியத்தாரைவைபைசெய்யு வகை.

கோதுமைநெய் பேஷட்டு செய்துதிரட்டி சான்பிரமாணமாய் உயர்த்தி தொட்டிச்செய்து கூஷைபை எப்படியென்றால் தாராவைசுத் தஞ்செய்து எலும்புவாங்கி அதில் உப்புநாக்குரூட்டைத்தள்ளிபயில் செய்து அதில்வைக்கவும் கோழியை சுத்தம்பண்ணி எலும்புவாங்கி சீசன்செய்துமேல் சொன்னதுபோலே அரிக்கால் அவுன்சுசாபத்திரி தூள் டிஅஸ்பூன்புல் மிளகுபொடி திரிஇஷ பூன்புல் உப்புங்கலந்து கூசும்கோழியும் பயில்காக்கும் இதுகளை சிசுன்செய்து பெரிய வார்த் தைபோலே தொட்டியில் அடிக்கி அரைப்பவுன் வெண்ணெபோட்டு மேலேமூடி பேக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு சப்பர்மே சைக்கிகவுலாகா பாடவும்.

லேடிமகமது கறிசெய்கிறவகை.

ஒருபவுன் அல்லது ரெண்டுபவுன் ஆட்டுயிறைச்சியை சுத்தஞ் செய்து கால்மணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில் பிரசார்செய்து மின்சி போலே அறுத்து அதோடு ஆறுகட்டு வெந்தயகீரையை அறுத்துக் கொண்டு அடுப்பில் சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும ரெண்டுமூன்று வெண்காயத்தை அரிந்துபோட்டுபொரிந்துவருகிறபோதுஒருகாண் டிமசாலையும்கீரையும் இறைச்சியையும்போட்டு பொரித்து கிறேவி வார்த்து டிஷப்பூன் உப்புபோட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம்ரசம்விட்டு எம்முடைய பேஷடு

பார்த்துவாங்கி அனுப்பவேணும் அல்லாமலும்வேறுவிதம்கீரையை த்தள்ளி பீர்க்கங்காயாகிய டுராயைப்போட்டவேணும்.

போயக்கறி செய்கிற வகை.

காசிலிகீரையைசுத்தஞ்செய்துக்கொண்டு அயின்கோட்டார்கீட் டைபயின்று அறுத்துசட்டியிற்பிறசார்செய்துக்கொள்ளவேணும்அ தற்குநெக்கின் பிறேஷ்டுகிறேவியை ரெடிப்படுத்திக்கொண்டு சட்டி யைவைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டுமூன்றுவெண்காயத்தையும்அரிந் துபோட்டு பொரிந்துவரும்போது டேபில் இஷ்பூன் மசாலைப்பொடி யும் இறைச்சியும் குஷப்பூன் உப்பும்கீரையையிஞ்சிப்போலேஅறுத் துப்போட்டு ஏகண்டமாகப் புரட்டி அரைடிஷ்ப்பூன் மாவுதெளித்து கிறேவியைவிட்டு அரைமணிநேரத்துக்குள்ளாகமுடித்துடேஷ்டுபார் த்து புளியில்லாமல் மேசைக்கி வாங்கியனுப்பவேணும்அல்லாமலும் மனதிருந்தால் ஆட்டிறைச்சிலேயுங் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.

சிலோன்கறி செய்கிறவகை.

நாலுபவுன் காலா அல்லது வெருமீனை இன்சிஷ் பிரமாணமாக நாலு சிலேசாக அறுத்து தோலையும் யெலும்பையும் சிறேவிக்கிலே கப்போடவேணும் பின்பு வடித்து அதில் டேபில் இஷ்பூன் கொத்த மல்லிகூட்டும் எள்ளுபோலேமஞ்சள்கல்லரும் நாலுபச்சைமிளகாயும் ரெண்டுயிதழ் வெள்ளைப்பூண்டும் துண்டு இஞ்சியும் உப்பும்நாலுவெ ண்காயமும் சிலேசறுத்து வெண்ணெயும் மீனையும் கிறேவியில்விட்டு அரைமணிநேரம் மெதுவு காங்கையில் வெந்தபின்பு எலுமிச்சம் பழம் ரசமும் ஒரு தேங்காப்பாலும்வார்த்து திக்காக்கிடேஷ்டுப்பார் த்து டிசில்வாங்கிமேசைக்கி அனுப்பவேணும் இந்தவகையாககோழி இறைச்சிகளிலுஞ் செய்துகொள்ளலாம்.

செக்கன் கோர்ஸ்டச்சூபிடின் செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் வெண்ணெயும் அரைப்பவுன் பாலும் ரெண்டுபவுன் மாவும் ஒருபவுன் சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் கால்பவுன் சர்க்கரையும் இ துகளைக்கலந்து டீசில்கிறேஷ்டுகட்டி புடிணைவார்த்து போக்கில்விட்டு ஆனபோது மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஏசீயுஷபுடின் செய்கிறவகை.

ரொட்டியும் ஆப்பில் அல்லது மாங்காயும்சிலேசு அறுத்தபீங்கா னில் நிறையப்போட்டு சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து மேலேவார்த்து

வெண்ணெயும்போட்டு போக்கிலேவிடவும் ஆனபோது மேசைக்கி வாங்கி அனுப்பவும்.

குய்க்கின்புடின் செய்கிறவகை.

நாலுமுட்டை சடைபத்தாக அடித்து இரண்டு கரண்டி மாவும் ஆழாக்குபாலும் அதில் கலந்து சாதிக்காய் உரைத்து குட்டையில் அல்லல் கோப்பையில் வெண்ணெத்தடவி மாதெளித்து புடினைவார்த்துக்கட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து டிசில்வைத்து மெறிற்பட்டரும் கொஞ்சம் ஒயினும் சர்க்கரைக் கலந்து மேலே வார்த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

புருன்ஷபுடின் செய்கிறவகை.

நாலுகரண்டிமாவு இரண்டுகரண்டி சுவிற்சிஞ்சர்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும் ஆறுமுட்டை சிகப்பும் மூணுமுட்டை வெள்ளம்புலியும் அடித்து தகுந்தபால்விட்டு புருன்ஷ அல்லது பாமசன் எல்லாத்தையும்கலந்து துவாலையில் கெட்டியாககட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு கழற்றி மேலற்றிற் பட்டர்வார்த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

கஷ்தட்புடின்.

உழக்குபால் ஒருகரண்டிமாவு அஞ்சுமுட்டை சிகப்பும் ஆரஞ்சி பிளவர் வாட்டர் கொஞ்சம் லவங்கப்பட்டைதூள் இதுகளைக்கலந்து துவாலையில் அல்லது கோப்பையில் கட்டி கொதிக்கிற தண்ணியில் போட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு சில்வாங்கி கருஞ்சல்லி சாஸ் அல்லது சுயிற்சாஸ் வார்க்கவும்.

ஆக்ஷாபுடின் செய்கிறவகை.

அஞ்சுகரண்டி மாவு கொஞ்சம் பால் நாலுமுட்டையை அடித்து அதில் இதுகளை கலந்து பொறிக்கிற தாச்சியில் வெண்ணெபோட்டு காய்ந்த பிற்பாடு புடினை ஊத்தி பொரிக்கவும் சிவந்த பிற்பாடு மறுபக்கந் திருப்பிக்கொடுக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து நாலாக அறுத்து டீசில் வாங்கவும் அல்லாமலும் இஞ்சிதூள் உப்புமிளகு தூள் சாதிக்காய் பொடிபோட்டு தகரடிசில் ஊத்தி பேக்கில்விட்டு வெந்தபிற்பாடு நாலாக அறுத்து ரோஷ்ற்றுபிவ் கீழ்வைத்து சிலர் வாங்குவார்கள்.

வெல்ஸ்ராபட்டு தோஸ்து.

ரொட்டியை சிலேசாக அறுத்து 2-பக்கமும் தோஸ்ற்றுபோட்டு புதுசீசை ஒருபக்கந்தடவி அப்படி நாலு தோஸ்ற்று செய்து அது

களுக்குமேலே மஸ்தட்தடவி மிளகாதூள் தெளிந்து சிவக்கவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

சீஸ் ரோஸ்டு.

வெண்ணேயும் மஸ்தற்டும் உப்பும் சீசும் இடித்து ஒருமுட்டை சிகப்புவிட்டு நாலுதோஸ்த்து அறுத்து ஒருபக்கம் தோஸ்டுபோட்டு மறுபக்கத்தில் சீசை தடவி சிவக்கவைத்து டீசில்வைத்து வாக்கவும்.

போஞ்சு எக்.

இஸற்றுவுபானேயில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து கோப்பையில் ஆறுமுட்டைகளே உடைத்து அந்த கோப்பையை வெந்நீர்விட்டு வெந்துவருகிறபோது வெள்ள அம்புலிகளேப் பார்க்கிறபோது வெள்ளாய் வெந்திருக்கும் பிற்பாடு முட்டைகளே ஒவ்வொன்ருக அறுத்த தோஸ்த்துகள் பேரில் வைக்கவும் அல்லது கசலேக்கீரையின் பேரில் வாங்கவும் அன்றியும் சிலர் கொதிக்கிற தண்ணீரில் ஒவ்வொன்ருக உடைத்து வேகவைத்து சிலர் வாங்குவார்கள்.

பிளம்கேக் முறை.

ஒருபவுன் வறுத்த கோதுமைநொய் ஒருபவுன் லோப்சுகருப் மூணுபவுன் கானீசும் பவுன்றேசன்ஸ் விறையெடுத்து சுத்தஞ்செய்யவும் கால்பலம் சாபத்திரி கொஞ்சம் லவுங்கமும் 21-வாள்மிளகு தூள்செய்து எலுமிச்சந்தோல் கொத்திக்கொள்ளவும் அரைபவுன் வாதுமைபருப்பை ஆறஞ்சிபிளவர் வாட்டர்வார்த்து இடிக்கவும் 2-பவுன் வெண்ணேயும் பயின்று சுபிற்று ஒயின் 1-கிளாசு பிராந்தியும் 12-முட்டையை நேர்த்தியாக அடித்துபயின்று எஸ்ட் ஆகிய புளிமாவும் பின்வு இதுகளே யெல்லாம் மெலற்றிற்பட்டறில் கூட்டி ஏஸ்டை ஊத்தி கலக்து அச்சியில் கடிதாசிகட்டி கேக்கில் சீற்றல்ஸ் ஆரஞ்சி இஞ்சி தித்திப்புகளும்போட்டு கலந்து அச்சில்வூத்தி பேக்கில்விடவும் மூணுமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு ஊழற்றி அய்சுவார்க்கவும்.

வெறிகூட்காமன் பிளம்கேக்.

அஞ்சுபவுன் வெண்ணேயும் மூணுபவுன் வறுத்தமாவும் அஞ்சிபலம் லிஸ்போன்சுகர் ஆறுபலம் சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் கொஞ்சம் ஸபைஸ்தூளும் மூணுகரண்டி எஸற்றும் ஆழாக்கு பாலும்விட்டு எல்லாத்தையுங் கலந்து தட்டிலே பில்லே பில்லேயாக விட்டு பேக்கில் விடவும் வெந்தபிற்பாடு மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஸபன்ஞ்சி கேக்கு.

4-முட்டை இடைமாவும் 4-முட்டை இடை சர்க்கரையும் எடுத்து 8-முட்டையை போலில் உடைத்து பிறம்பினால் கால்மணி நேரம் அடித்து சர்க்கரையைப்போட்டு சடைபத்தாக அடித்தும் எலுமிச்சன்தோலேகொத்தி கார்வீசுற்றும் ஆமன்ஸனயேசன்ஸசு 2-துளி விடவும் பின்பு மாவைபோட்டு இரண்டு ஏஷற்றுவிட்டு அச்சியில் வெண்ணை தடவிகேக்கைவூத்தி போனப்பில்விட்டு வெந்தபின்பு எடுத்து கழற்றிக்கொள்ளவும்.

ரோஷ்ட்டடர்க்கி செய்கிற நேர்த்தியானவகை.

டர்க்கியை அடித்துஞ்செய்து மாரெலும்பை கழட்டி ஷடப்பிங் செய்யவும் எப்படியென்றால் நால்பவுன் பீப்சுவிற்றல் அதுகொண்ட ரொட்டித்தூளும் பின்சி எலுமிச்சந்தூளும் கொஞ்சம் அன்சோவியுங் கொஞ்சம் சாதிக்காய் பொடியும் கொஞ்சம் மிளகு பொடியும் பாரசிலியும் கொஞ்சங்கைமும் இதுகளை கொதிப்பேடவும் அதுகூட இரண்டுமுட்டை சிகப் பம்புலிவிட்டு இஷ்டப்பிங் செய்யவும் அன்றியும் கொழுப்பு அகப்படாமற்போனால் வெண்ணை கூட்டிக்கொள்ளவும் போஷமீற்று அகப்படாமற்போனால் பெரும் ரொட்டிதூளும் உப்பு மிளகுபொடி ஒடுதலாம் பார்சலிகலந்து இஷ்டபிங்செய்து ரோஸ்டுபுறேதை போடவும் மேலே கடுதாசிகட்டவும் முடிந்தபோது நேர்த்தியானகிறே டீசில்வார்க்கவும் வான்கோழியைவைத்து றேட்காசுசெய்யவும் எப்படியென்றால் ரொட்டித்தூளும் பயின்று வாட்டரும் ரெண்டு இதழ்சாபத்திரியும் 2, 3, லவங்கமும் கொஞ்சம் முழுமிளகும்போட்டு 5, 6, கொதிவருமட்டுக்கும் கொதிவைக்கவும் கொதித்த பிற்பாடு இஷபயிசை யெடுத்துப் போடவும் அல்லாமலும் உமக்கு மனதிருந்தால அதற்கு அனியன் சாசுஞ் செய்யலாம் ரோஷ்டை வாங்கிறபோது எலுமிச்சன் சிலேகவைத்து வாங்கலாம் இன்னமும் அதற்கு வேறுசாசு எப்படி யென்றால் பயின்று ஆயிஷடரை எடுத்து சுத்தஞ்செய்து ரசமும் ஆளியையுஞ் சாசுபனையில் போட்டு கொஞ்சஞ் சாபத்திரி கிளாசு வொயிற்று வொயின்வார்த்து ஒன்றாக வேகிறபோது வெண்ணைமாவுபோட்டு திக்காகவந்தபோது பேசன்லேவாங்கி அனுப்பவும் அல்லாமலும் அவிர்த் தடக்கியாவது அல்லது ரோஷ்டு டர்க்கிகளுக்கு ஆஷ்டர்சாசு ஆவது அல்லது சல்லரிசாசு செய்தால் மெத்த நேர்த்தியாகும்.

ஜர்மேன் மாதிரியாக திரசிக்ப்வுல்ஸ் செய்கிறவகை..

டர்க்கி அல்லது கோழி இஷ்டப்பீங் செய்துக் கொள்ளுகிற வருக்காவது போர்ன் மீற்றைப்போல சீஸ்நட்ஸ்பருப்பை சுத்தஞ் செய்து ரோஸ்ட்டுசெய்து பயின்று கிறேவியிலேவேகவைத்து அதி லே வெண்ணை மாவுபோட்டு திக்காகி இஷ்டப்பிங்செய்து கோழியை ரோஸ்டுசெய்து சிஸ்நட்டு இஸ்டூவைடிசில ஊத்திகோழியைவைத்து சாசேஜி சிலேசறுத்து பொரித்து அல்லது பயில்செய்து சுத்திற வுணவைக்கவும் அல்லாமலும் குள்ளவாத்து டுலேஸ்ட்டுகூட அந்த மாதிரியாக செய்யவேணும்.

டர்க்கி அல்லது கோழி பறிபிகேசியன் செய்கிறவகை.

வான்கோழியின் எலும்பை எடுத்துப்போட்டு சதைகளை கழித் துக்கொண்டு பொடியாக அறுத்து அத்தோட பவுன்வீலியக்கியுத் பவன் ஆட்டுக்கொழுப்பும் அதேமாதிரி ரொட்டித்தூளும் இடித்து கொஞ்ச மசுரூமும் திறிப்பில் சும்மோர் லேசும் பொடியாக அறுத் துக் கொஞ்சஞ் சுயிற ஆர்ப்பிசும்பார்சலியுங் கொத்தி சாதிக்காய் உப்பு மிளகும் பொடி சாபத்திரி பொடி எலுமிச்சந்தோல் கொத் திப்போட்டு அதுகளோட இரண்டு முட்டை சிகப்பம்புலியும் உம் முடைய டர்க்கிலே நிறப்பி ரோஸ்ட்டு செய்யவும் பெரிசி டர்ச்சியாக இருக்கவும் அல்லதுகோழியாலும் அதேமாதிரியாக இருக்கவேணும் நேர்த்தியான சாசு அல்லது கிறேவி அதில் மசுரூவி அதில் மசு ரோமும் திப்பில்சும் போடவேணும் மோறெய்சும்கூட்டி டிசில் வார்த்து அனுப்பவும் கோழியானாலும் அல்ல துடர்ச்சியானாலும் பேக்கன் லாறிட்டிருக்கவேணும்.

இஸ்டூவுடர்க்கி பிரூவுண் செய்கிறவகை.

டர்க்கியை சுத்தஞ்செய்து அதுக்கு போர் கழிற்றுவது அன் சோவிசல்லா துவிற்றில்தைம் இதுகளை வயிற்றிலே போடவேணும் அதின்பிறகு பிறேஸட்டிலே அல்லது மாரிடத்திலே ஸ்ட்ப்பிங்பண் ணவும்மேலும் பேக்கன்லாறிடவும் லாரிட்டு இஷ்டுவுபானையில் வெண் ணையைப்போட்டு மாவுதெளித்து டர்க்கியை பொரிக்கவும் செகப் பாக பொரிந்த பிற்பாடு அதுகொண்ட சாசுப்பானையில் வேறேஅது பிடிக்கும்படியான சாசுபானையா யிருக்கவேணும் தகுந்த கிறேவி வார்த்து கூட ஒருகிளாசு றேட்டுவாயினும் கொஞ்சம் முழுமிள கும் சாபத்திரியும் இரண்டுமூன்று லவங்கமும் சுபிற்றுர் பிஷட்டிகப்

போடவும் மூடி ஒருமணிநேரம் இஷ்டுவுசெய்யவும்ஆனவுடனேடர்க்கியை டிசில்வைத்து சூடுறைக்கநெருப்பண்டை"யில் வைக்கவும் அதற்கு சாசுபயின்று கிறேவியைவடித்து கொதிக்கவைத்து வெண்ணேமாவும் 2-முட்டை சிகப்பம்புலியும்போட்டு திக்காக்கியினடிசில் ஊத்திரொட்டியை அறுத்து முட்டையின் பிரமானமாக துண்டாக்கி சிகப்பாக பொறித்து பிற்பாடு அதின்உள்சதையை எடுத்துபோட்டு அதில் இஷடுவு ஆயிஷயரை ரொட்டிக்குள்வைத்துஅதோடுகூடஎலுமிச்சன் சிலேசுன் ஒன்றுக ரொட்டியையும் றவுன்வைக்க வேணும் அல்லாமலும் ஆயிஷட்டர் லோப்பைவைப்போலேவைக்கவும்.

இஸ்டுல் டர்க்கி பிறேவுண் நேர்த்தியாக செய்கிறவகை.

டர்க்கியை சத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழட்டி ஷ்டப்பீங்பொர்ஷமீற்றுசெய்யவும் எப்படியென்றுல் ஒருகோழி இறைச்சியும் அரைப்படி வுன்வீர லிரச்சியும் ரெண்டு புராக்குஞ்சி இறைச்சியும் ஒரு உப்புநாக்கும் சுத்தமாக பயில்செய்து எல்லாத்தையும் அறுத்து கல்லுரலிலிடித்து அத்தோடு ஆட்டுக்கொழுப்பு ஒருபவுனும் அல்லது லேயின்வீல்சுகிற் சீசனுது இரண்டு மூன்று சாபத்திரி இதழும் இரண்டு மூன்றுலவங்கமுங்கொஞ்சஞ்சாதிக்காயும் இதுகளேவறுத்து பொடிசெய்துபோடவும்கொஞ்சம் உப்புமிளகுபொடிபோட்டு எல்லாவற்றையும்கலந்து டர்க்கிலேநிரப்பி சிவக்கபொரித்து சாசுபானேயில் போட்டு நேர்த்தியான பீப்கிறேவி அல்லது வீல்கிலேவிவார்த்து இஷ்பயிஸசும்சுவிறுார்ப் பீஷசும்போட்டு 1½-மணிநேரம்வேகவைத்து அதில் கிளர்சுறேட்வொயினும் இஷப்பூன்புல்கச்சிப்பும் ஒருகரண்டிநிரைய பிக்கல் மசுறேூமும் அல்லது பிரேஷம் போடவுங் கொஞ்சந்திரிப்பில் சும்மோர்லேசிம்போடவும் வால்நட்பிரமாணம்வெண்ணேயெடுத்து மாவிலிழைத்துப்போடென்றுக இஷ்டுவு செய்யவும் இன்னம் சின்ன பிறஞ்றேல் றெட்டிச் சதையை எடுத்து றேலேபொரித்து அதில் ஆயிஷ்டர் இஷ்டுவுசெய்து அதிற்போட்டு றெடியாக வைக்கவும் எப்படியென்றுல் கொஞ்சம் ஆயிஷ்டரை எடுத்து வடிகட்டி சுத்தஞ்செய்து சாசுபானேயும் ஆளியையுங் கிறேவியையும் ஊத்தி கொஞ்சம் ஒயினும் வார்த்து கொஞ்சம் சாபத்திரிபோட்டு கொதிக்கவும் கொதிக்கிறபோது வெண்ணேயும் மாவும்போட்டு திக்காக்கி ரொட்டியிலேபோட்டு டர்க்கியை டிசில்வாங்கி சாசினுடைய கிறியை எடுத்துப்போட்டு அதின்பேரிலே சாயைவிட்டு ஆயிஷ்டரைதிறந்து எடுக்கிறியோ அப்போது வெண்ணேயிற் பொரித்துப்